جــورج كــروز

المؤلف صاحب أكثر الكتب مبيعاً في مجلة نيويورك تايمز، والذي له أكثر من ثلاثة ملايين عميل انقصوا وزنهم عبر الإنترنت

٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيق

أن تنقص ما يصل إلى ٦ بوصات في أقل من ٤ أسابيع، فهو أمر مضمون!

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

جـــدول المحتويـــات

مقدمة أ

من مكتبة جورج كروز ب

الجزء ١: بطنك الرشيقة

الفصل ١

٨ دقائق من أجل بطن رشيقة
اكتشف لماذا ستفقد ما يصل إلى ٦ بوصات ٣

الفصل ٢

ثورة جورج كروز اكتشف قوة حرق الدهون
بواسطة بناء عضلات نحيفة ١١

الجزء ٢: كيف يعمل البرنامج

الفصل ٣

الخطوة ١: حركات الـ ٨ دقائق ٢١

الفصل ٤

الخطوة ٢: تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي ٣٣

الجزء ٣: البرنامج

الفصل ٥

وضع خطة جورج كروز موضع التنفيذ
ثلاثة مستويات مختلفة الصعوبة من أجل الحصول على بطن رشيقة ٥٧

الفصل الإضافي

أسرار إضافية عن البطن الرشيقة ١٧٩

كن نجم إنقاص الوزن ١٨٣

موقع الإنترنت ١٨٥

عن المؤلف ١٨٧

مقدمة

أحب هذا البرنامج. حتى الآن، فقدت أربعين رطلاً من وزني وست عشرة بوصة من خصري. لم أشعر بهذا الإحساس الرائع منذ سنوات. كان طبيبي يصاب باللهاث والإرهاق في كل مرة أذهب فيها إليه للفحص. لم أعد أستخدم أدوية ضغط الدم. الصداع أصبح قليلاً عن ذي قبل، وألم ركبتي لم أعد أشعر به كما كنت من قبل أن أنقص وزني. وعندما أنظر في صوري وأنا ثقيلة الوزن، أدهش لما كنت عليه من حجم ضخم بحق! كنت أعرف أني ثقيلة الوزن، ولكني لم أكن أدرك إلى أي حد كم كنت ضخمة. احتفظت ببعض ملابسي "عندما كنت فتاة بدينة"، وهي الآن ضخمة للغاية بالنسبة لي. هذا في حد ذاته مكافأة كبيرة. إنني لم أبدُ بهذا المظهر الحسن أو أشعر بهذه المشاعر الطيبة منذ وقت طويل. وكأنني أخيراً وجدت طريق التخلص من التعاسة. كثير جداً من الأشياء تتغير إلى الأفضل في حياة الشخص عندما ينقص وزنه ويحيا حياة صحية.

إنه لفارق مدهش ذلك الذي يحدثه إنقاص بعض الأرطال من وزنك في حياتك. برنامج جورج هو الحل. لا تحتاج أن تقضي ساعات غير منتهية في صالة الجمنازيوم، ولن تحتاج أن تشتري أي أداة باهظة الثمن للتدريب عليها. فمنذ أن بدأت برنامج جورج، شعرت أنني مليئة بالطاقة، وشعرت أنني أكثر صحة، وأكثر سعادة. لاحظت أنني أحافظ على جسدي في وضع أفضل، وأن عضلاتي أصبحت أكثر قوة. أنصح ببرنامج جورج لأي شخص. لقد تأثر بعض أصدقائي وأفراد عائلتي ببرنامج جورج أيضاً، وأشعر بالإثارة للتحدث عن هذا البرنامج. إذا كان هناك أي شخص يتساءل ما إذا كان هذا البرنامج يناسبه أم لا، فإنني أقول له من أعماق قلبي: أريدك أن تعرف أن جورج لديه الحلول. إذا كنت مستعداً لأن تلتزم بأن تسيطر على حياتك، فإن هذا هو الحل. يمكنك أن تفعلها. إن برنامج جورج سهل، ومفيد، وممكن. سيغير حياتك إلى الأفضل. اجعل هذا اليوم هو اليوم الذي تلتزم فيه بالتغيير. يمكنك أن تفعل هذا. أعلم أنك تستطيع.

– آن كيركندال، عميلة على موقع jorgecruise.com

من مكتب جورج كروز

صديقي العزيز،

أهلاً بك إلى أحدث كتبي! أود أن أهنئك وأشكرك لاختيارك لي كمدرب لك. نحن على وشك الإبحار معاً في مغامرة العمر.

إنك تتساءل على الأرجح كيف ستنقص حوالي ٦ بوصات من دهون بطنك في ٨ دقائق فقط يومياً في الأسابيع الأربعة التالية.

حسناً، الإجابة هي أن هناك ثورة تحدث في مجال إنقاص الوزن. لقد ولى عهد تمارين الأيروبك والنظم الغذائية، وحلت محلها تدريبات المقاومة. يؤكد الخبراء أن أسرع طريقة لإنقاص الوزن هي بناء أنسجة عضلية نحيفة قادرة على أن تحرق الدهون. المشكلة هي أنه لا يوجد أحد لديه وقت للتدريب.

حسناً، لقد غير برنامجي "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة" القواعد. سيساعدك البرنامج على التخلص من دهون بطنك في المنزل وفي دقائق قليلة فحسب كل يوم.

لذا، إليك ما أريدك أن تفعله الآن: أولاً، أقرأ الجزأين ١، و ٢ من الكتاب. سيوضحان لك كيف يعمل البرنامج بنجاح. بمجرد أن تقرأ هذين الجزأين، ستصبح مستعداً للانتقال إلى الجزء ٣. وهناك، ستبدأ في إنقاص حوالي ٦ بوصات في أقل من أربعة أسابيع؛ في ٨ دقائق يومياً فحسب. استمتع!

صديقك،

JORGECRUISE

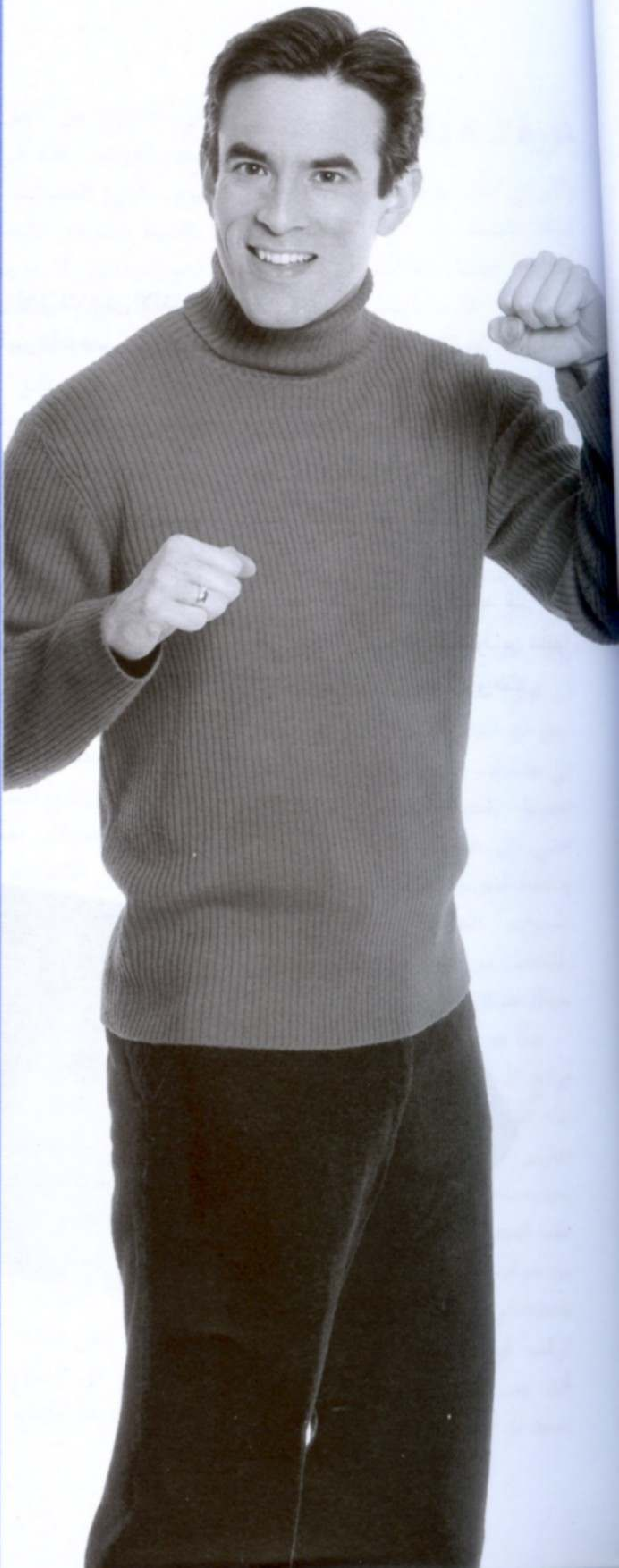
المتخصص الأمريكي الأول في إنقاص الوزن عبر شبكة الإنترنت
www.jorgecruise.com

ملحوظة: لتظل متحفزاً، انظر من فضلك الفصل الإضافي.

الفصل ١

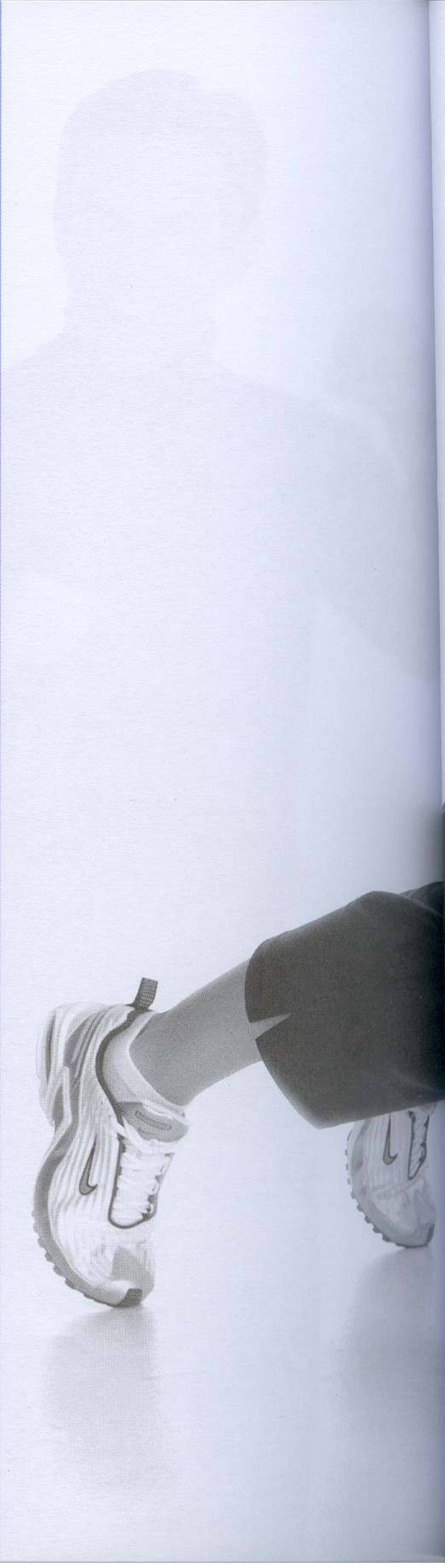
٨ دقائق من أجل بطن رشيقة

اكتشف لماذا ستفقد ما يصل إلى ٦ بوصات



الجزء ١

بطنك الرشيقة



ثورة الـ ٨ دقائق

والآن إلى أكبر سؤال كنت على الأرجح تسأله لنفسك منذ أن التقطت هذا الكتاب. كيف سيمكنك أن تفقد ٦ بوصات في أقل من أربعة أسابيع في ٨ دقائق فقط يومياً؟

لتفهم الإجابة عن هذا السؤال، يجب علي أولاً أن أطلعك على سر. إن هناك ثورة تحدث في مجال إنقاص الوزن. إن تمارين الأوعية القلبية (والتي تسمى تمارين الأيروبك) والنظم الغذائية قد ولى زمنها. ولقد حل التدريب على المقاومة محلها. يؤكد الخبراء الآن أنه يجب عليك أن تبني أنسجة عضلية نحيفة من أجل أن تنقص الدهون في أي مكان في جسدك، وخصوصاً في بطنك. تعد العضلة النحيفة مفتاحاً يفتح قفل حتى أكثر عمليات الأيض كسلاً. قم بتنشيط عمليات الأيض لديك وستحرق السعرات الحرارية طوال الوقت، وتتخلص من دهون بطنك التي تخفي جمال عضلات البطن.

هذا هو السبب الذي يجعل جميع برامج "٨ دقائق في الصباح" تركز على بناء أنسجة عضلية نحيفة. لابد أن تمارس تمارين الأيروبك لمدة حوالي نصف ساعة أو أكثر يومياً لحرق نفس عدد السعرات الحرارية التي ستتمكن من حرقها في ٨ دقائق فحسب يومياً باستخدام تدريب المقاومة. إذا كنت لا ترغب في التدريب بسبب اعتقادك أنك ليس لديك وقت للتدريب، فأنا سعيد أن أخبرك بأن برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة" يغير القواعد. فقط في ٨ دقائق كل يوم ستبني العضلات التي تحتاجها لتنشيط عمليات الأيض لديك وحرق دهون بطنك. لا يوجد برنامج آخر لإنقاص الوزن يمنحك هذه النتائج العظيمة بهذا الجهد البسيط. تقبل تحدي الثماني دقائق. إنه يستحق ما تبذله فيه من وقت!

برنامج مجرب بواسطة أشخاص مثلك تماماً

هل مازلت تتساءل كيف يمكنني أن أعدك بهذه النتائج الرائعة في ٨ دقائق فحسب يومياً؟

إليك خلفية إضافية حول كيفية إنشاء هذا البرنامج التدريبي المثير. كما سبق وأن أخبرتك، تمكنت من خلال موقعي على الإنترنت من العمل مع ثلاثة ملايين عميل. وعملائي على هذا الموقع ليس لديهم وقت ليضيعوه. إنهم أناس مشغولون للغاية ولديهم جداول أعمال مزدحمة. رغبوا في إنقاص وزنهم بأكفأ وأسهل طريقة ممكنة. ولذلك، فقد أصبح شعار جورج كروز هو "إنقاص وزن المشغولين". كرست مائة بالمائة من جهودي لمساعدة الأشخاص المشغولين لإنقاص وزنهم والحفاظ على هذا النقص. هذا هو تخصصي.

وهؤلاء العملاء أنفسهم هم من ساعدوني على إنشاء واختبار برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة". وبعد نجاح كتابي صاحب أفضل مبيعات في مجلة نيويورك تايمز 8 Minutes in the Morning، وكتابي الجديد 8 Minutes in the Morning for Real Shapes, Real Sizes، انضم أكثر من مليون عميل جديد إلى موقعي على الإنترنت jorgecruise.com وحكوا لي كيفية إنقاص وزنهم بواسطة أول برنامجين لي. حكوا لي قصص حول كيفية مساعدة أول كتاب كتبته 8 Minutes in the Morning لهم على إنقاص ما يتراوح بين ١٥ و ٢٠ رطلاً، أو كيف أن ثاني كتاب لي، 8 Minutes in the Morning for Real Shapes, Real Sizes، مكنهم من إنقاص ٣٠ رطلاً أو أكثر بصورة مدهشة.

ولكن العديد منهم رغبوا في المزيد. طلبوا مني أن أساعدهم في علاج مناطق مزعجة معينة. وكانت واحدة من تلك المناطق التي كانت المساعدة مطلوبة معها هي منطقة البطن.

حسناً، عرفت ما كان يجب علي عمله. صممت برنامج ٨ دقائق

"سلاح الـ ٨ دقائق"

في ٨ دقائق كل صباح، سوف:

- تشد وتقوي عضلات بطنك.
- تحرق الدهون التي تخفي جمال بطنك.
- تفقد رطلين من الدهون أسبوعياً.
- تقلص محيط خصرك.
- تحسن صحتك.
- تدعم ثقتك بنفسك.

روبرت سوزيرلين الابن: قلص أربع بوصات من بطنه!

"برنامج جورج سهل تنفيذه للغاية، ومخصص بدقة لمنطقة البطن. عندما أركز تفكيري على المحافظة على عضلاتي مشدودة أثناء التدريب، يصبح من السهل علي أن "أحرق الدهون" بسرعة، وهذا يعني بالنسبة لي أنني أتقدم على الطريق الصحيح!

"ولمتابعة عادات أكلي باستمرار، أحدث نفسي كثيراً. لقد كنت أذهب إلى الثلاجة بمجرد أن أشعر بالإحباط، أو الملل، أو الوحدة، ولكنني الآن أسأل نفسي ما إذا كنت أريد حقاً تناول ذلك الشيء الذي أخطط لتناوله أم لا. أضبط نفسي بينما أنظر إلى الثلاجة وأقول لنفسي: "لماذا تأكل؟ إنك لست جائعاً، ولذا أشغل نفسك بعمل ما أو اذهب إلى الفراش". وفي أحوال كثيرة، يساعدني غلق باب الثلاجة والانصراف عنها".

فقد روبرت ١٩ رطلاً من دهون البطن.

يستهدف البطن تحديداً، وجربته على عملاء موقعي على الإنترنت مراراً وتكراراً حتى أصبحت واثقاً تماماً من أن هذا البرنامج سيساعد أي شخص على إنقاص دهون بطنه في ٨ دقائق فحسب. هذا البرنامج مبني على أساس نجاح الكتابين السابقين. إنه يتناول صيغة إنقاص الوزن التي سبق وأن جربتها مراراً وتكراراً على ملايين من عملائي وطبقتها خصوصاً على منطقة البطن. ويسعدني أن أخبرك أن أي شخص يمكنه أن يستخدم هذا البرنامج لتجميل بطنه، في ٨ دقائق يومياً فحسب!

ليس مهماً ما إذا كنت أنقصت وزنك بواسطة كتاب من كتبي السابقة أو كانت تلك هي أول خبرة لك ببرنامج جورج كروز. ففي كلتا الحالتين، ستحصل على نتائج مدهشة. إذا لم تكن قرأت كتبي السابقة، فلا بأس. كل شيء تحتاجه لإنقاص وزنك وشد بطنك موجود بين دفتي هذا الكتاب.

السر القذر الصغير لدهون البطن

قبل البدء في برنامجي المثير "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة"، دعنا أولاً نرَ سبب رغبتك في الحصول على بطن جميلة. كثير من الناس يرغبون في تقوية بطونهم لأسباب مظهرية. لا يمر علي يوم إلا ويسألني أحد عملائي كيف يظهر بشكل أفضل في ملابس السباحة. أخبرني بعضهم أنهم يريدون بشدة ارتداء بنطلون معين يفضلونه من الجينز. وبعضهم يريد فقط أن ينظر لجسده فلا يرى البروز!

كل تلك أسباب جيدة. إلا أن هناك بعض الأسباب الأساسية الأخرى والأكثر أهمية لكي تبدأ برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة".

وإليك الأخبار السيئة بحق عن دهون البطن. دهون بطنك ضارة بصحتك أكثر من دهون أردافك أو فخذيك. نعم، دهون بطنك تميل إلى أن تجعل كبدك يفرز الأحماض الدهنية المخزنة به، وهو الأمر الذي يرفع مستويات الكوليسترول. دهون بطنك تميل أيضاً إلى تغيير مستويات هرمونات أساسية تتحكم في الشهية، وتخزين الدهون، وأمراض القلب. في الحقيقة، عندما يزيد وزن بطنك،

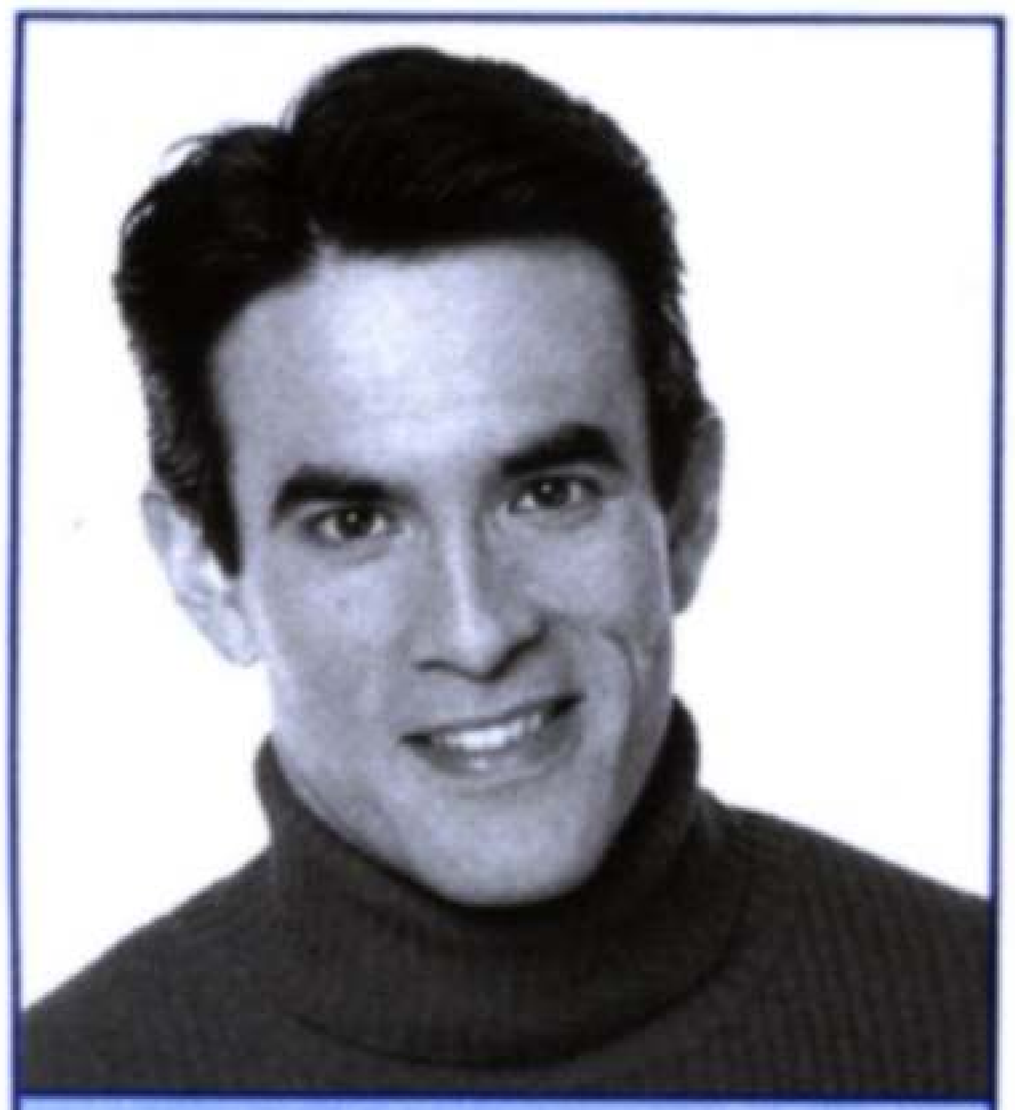
ويتغير مستوى هذه الهرمونات، تشعر بأنك أكثر جوعاً، وتتناول المزيد من الطعام، ويميل جسدك إلى تخزين المزيد من الدهون في بطنك. إنها دائرة خبيثة؛ ولكنك تستطيع كسرها!

قبل أن نتحدث عن كيفية تمكنك من كسر دورة دهون البطن، دعنا أولاً نلق نظرة على الطرق التي تضر بها هذه الدهون صحتك.

السكري. أوضحت الأبحاث أن السيدات اللاتي محيط خصرهن ست وثلاثون بوصة أو أكثر هن أكثر عرضة للإصابة بالسكري من غيرهن ممن يحظين بمحيط خصر أقل. عندما يزيد وزن بطنك، فإن الدهون توقف دورة الأنسولين. هذا الهرمون المهم، الذي يفرزه البنكرياس، هو المسئول عن نقل سكر الدم إلى الخلايا العضلية بحيث تستطيع هذه الخلايا أن تحرقه لتحصل على الطاقة. ولكن، لدى الأشخاص الذين لديهم كثير من دهون البطن، يتوقف الأنسولين عن العمل بكفاءة. الخلايا العضلية تفشل في الاستجابة للأنسولين وتظل نسبة السكر عالية في الدم. هذا بدوره يجعل البنكرياس يفرز الأنسولين أكثر وأكثر، وفي آخر الأمر فإن هذا ينهك البنكرياس وينتج مرض السكر. في نفس الوقت، فإن النسبة العالية للأنسولين تجعلك تأكل أكثر عن طريق جعلك تشعر بالجوع. النسبة العالية للأنسولين تستحث أيضاً كبدك ليحول سكر الدم إلى دهون؛ من أجل التخزين! ومستويات الأنسولين المرتفعة مرتبطة أيضاً ببعض أنواع السرطان.

مرض القلب. في دراسة بجامعة هارفارد على ٤٤٧٠ سيدة، كانت السيدات اللائي محيط خصرهن اثنتان وثلاثون بوصة أو أكثر، أكثر عرضة للإصابة بنوبة القلب بمقدار الضعف عن السيدات اللائي محيط خصرهن أصغر من ذلك. تماماً كما أن دهون البطن تسبب مرض السكر، فإنها تسبب أيضاً ارتفاع مستويات الكوليسترول بالدم، الذي بدوره مسئول عن مرض القلب. عندما يحول كبدك المزيد والمزيد من سكر الدم إلى دهون، فإن نسبة الكوليسترول ترتفع لأن هذه الدهون لابد وأن تجد طريقاً لها إلى الدم وإلى خلايا الدهن؛ التي غالباً ما تكون في بطنك! وبصفة خاصة، ترتفع مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL وكذلك مستويات ثلاثي الجلسريد Triglyceride، وكلاهما ضار بالصحة، بينما تنخفض مستويات البروتين الدهني مرتفع الكثافة HDL النافع للصحة. دهون بطنك تزيد خطر ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم بنسبة ٥٠ بالمائة.

سرطان الثدي. كلما زادت الدهون في جسدك –وبخاصة في بطنك– زادت معها نسبة هرمون الإستروجين. دهن الجسم ينتج الإستروجين الخاص به، بالإضافة إلى الإستروجين الذي ينتج بواسطة مبايضك. عادة ما لا يسبب هذا مشكلة. ولكن عندما يكون لديك كمية كبيرة من الدهون في جسمك، فإنك تخاطر بزيادة مستويات الإستروجين بشكل كبير، وتزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي. أيضاً، وكما سبق وأن تحدثت، فإن دهن البطن يسبب زيادة مستوى الأنسولين؛ المرتبط بدوره بحدوث سرطان الثدي. النساء اللاتي لديهن كمية كبيرة من دهون البطن أكثر عرضة من غيرهن للإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٤٥ بالمائة. ودهون البطن تزيد أيضاً من مخاطر الإصابة بسرطان الرحم.



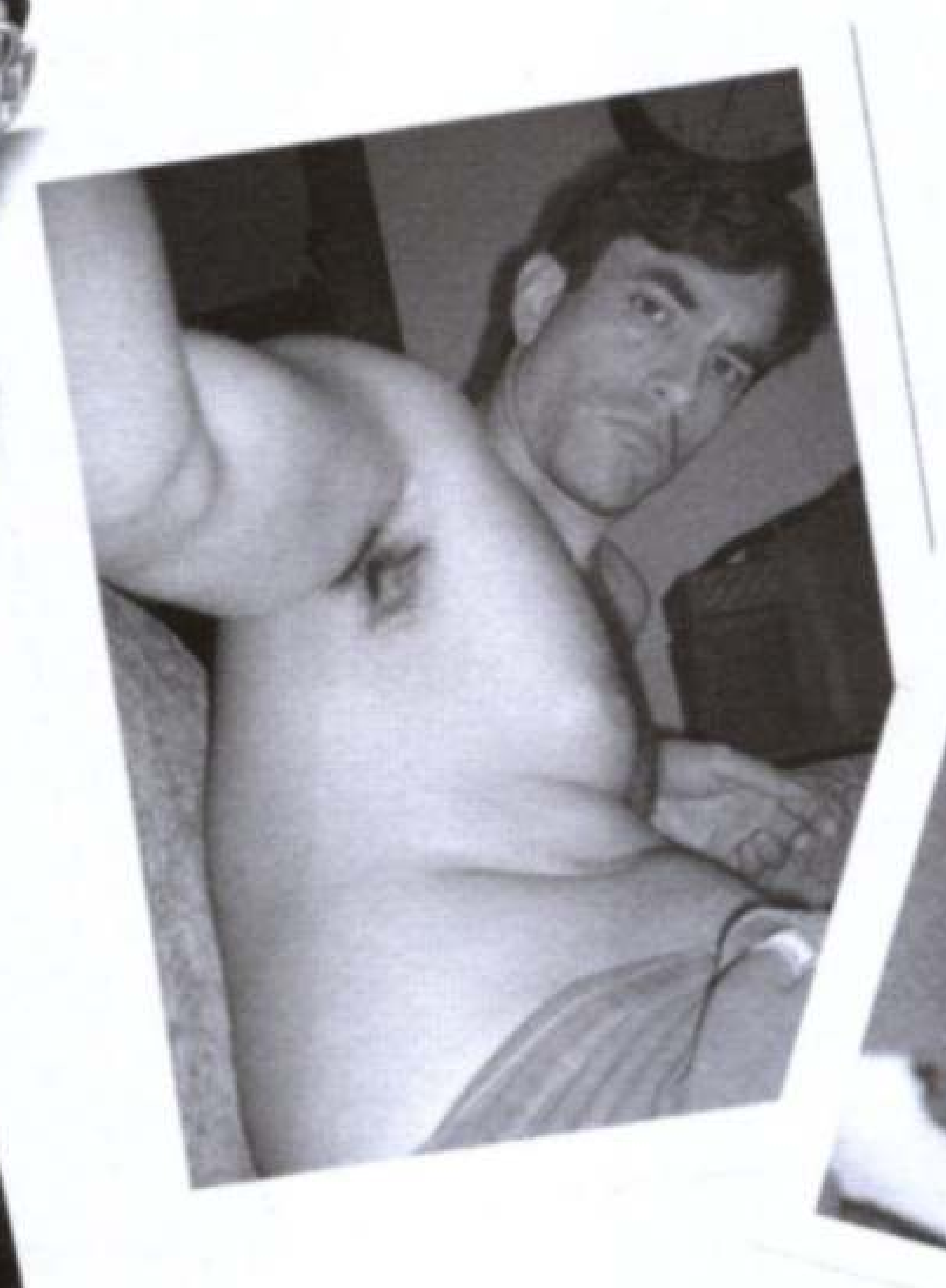
"السيدات اللاتي محيط خصرهن ٣٦ بوصة أو يزيد أكثرعرضة للإصابة بالسكري بخمسة أضعاف غيرهن".

الالتزام

شكراً لك على اختياري كمدرب لك على إنقاص الوزن. أهنئك على الالتزام بتغيير بطنك، وليس هذا فحسب وإنما تغيير حياتك بأسرها أيضاً.

لقد أنشأت برنامجي "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة" بمساعدة تقييمات ملايين الأشخاص ممن هم مثلك. ومن خلال موقعي www.jorgecruise.com، نلت شرف مساعدة أكثر من ثلاثة ملايين عميل على إنقاص الدهون المستعصية، وإنهاء حالات الشره الانفعالي، واتخاذ أولى خطواتهم الواثقة نحو حياة جديدة؛ حياة مليئة بالإمكانيات والاحتمالات. إنني أفهم مشقة إنقاص الوزن وتجنب زيادته مرة أخرى. لقد كنت في هذا الموقف. كافحت لإنقاص وزني وأنا طفل وكذلك وأنا شاب. جئت من عائلة تتسم بزيادة الوزن كافحنا لتخفيف وزننا وتطوير شكلنا هذا الكفاح هو الذي وهبني عمل حياتي.

هذا يفسر حماسي الشديد لك. أنت على وشك أن تبدأ عملية تحول من شأنها أن تحدث ثورة في حياتك وبطنك.



يساعدك تحسين وضع جسدك على التنفس بعمق أكثر. تساعدك عضلات بطنك على الشهيق والزفير، وتسمح لك أن تأخذ نفساً كاملاً وأكثر عمقاً.

لقد خلقت عضلات بطنك لكي تتحمل. ولقد صممت لتعمل ٢٤ ساعة يومياً بدون أن تتعب. باقي عضلات جسدك لم يتم صنعها لتؤدي نفس هذا العمل. عندما تدعم عضلات بطنك عمودك الفقري، فإن العضلات الأخرى لا تكون بحاجة للعمل طوال الوقت لتحافظ عليك منتصباً. ستجد أنه عندما تقوي عضلات بطنك وتحسن وضع جسدك، فإن الصداع وألم العنق والمنكبين جميعها ستتوقف.

عضلات بطنك هي مركز قوتك. بقدر ما تكون قوية بقدر ما تصبح أنت قوياً. ستجد أنه بتقوية عضلات بطنك، سيصبح لديك طاقة لفعل المزيد. إذا كنت تمارس الرياضة، فإن حركاتك ستصبح أكثر قوة. سوف تستطيع أن تجلس في عملك لفترة طويلة دون الشعور بالتعب والإرهاق.

تساعدك عضلات البطن القوية على رفع، ولوي، وثني، وموازنة، وتناغم كل حركات جسدك.

وفي الواقع، فإن عضلات بطنك تساعدك على فعل كل شيء تقريباً.

لماذا برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة" هو الحل المناسب لك

ستحب برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة"! إذا اتبعت تعليمات البرنامج، فسترى نتائج ملحوظة في خلال أربعة أسابيع.

برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة" يجعل هدفك سهلاً وبسيطاً. وهذا أمر مهم. ربما تستطيع أن تجمل بطنك بالتدريب لمدة ٦٠ دقيقة أو أكثر يومياً. ولكن هل ستستطيع أن تحافظ على هذا؟ للمحافظة على بطنك قوية ومتناسقة وجميلة، يجب عليك أن تتمكن من المحافظة على بذل الجهد. تستطيع أن تفعل هذا فقط إذا كان برنامجك بسيطاً، وفعالاً، وعملياً. وهذا هو جوهر برامج جورج كروز! ستكون قادراً على بناء بطن جميلة والحفاظ على هذا الجمال لأنك أخيراً توصلت إلى برنامج يتسم بالاستمرارية. الأمر بهذه البساطة!

هل أنت متحمس للبدء في تقوية وتجميل بطنك؟ استعد للتوقف عن تمارين الأيروبك والكف عن الدوران في أرجوحة النظم الغذائية التي لا طائل من ورائها. والتحدي الذي أطلبه منك الآن هو أن تلتزم ببناء عضلات جميلة نحيفة. بعملك هذا، ستغير شكل جسدك وتبني بطناً رائعاً فائق الجمال في ٨ دقائق فقط يومياً. أصدقاؤك سوف يمتدحون مظهرك وستتمكن من ارتداء ملابس السباحة والقمصان الضيقة بكل ثقة. لذا استعد للشعور بثقتك الجديدة بنفسك وقلب صفحات هذا الكتاب لتتعرف على المزيد عن برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة" المدهش الجديد.

ارتفاع ضغط الدم. الزيادة في دهن البطن تزيد احتمالات إصابتك بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٦٠ بالمائة. في الحقيقة، كل رطل من الدهن الزائد يرفع ضغط دمك الانقباضي (العالي) بنسبة أربع درجات ونصف. هذا لأن قلبك يجب أن يعمل أكثر حتى يضخ الدم إلى مساحة أكبر من الجسم. هذا يشبه إضافة العديد من الحجرات إلى منزلك مع الاحتفاظ بنفس مدفئة المنزل كما هي. يجب على المدفئة أن تعمل أكثر حتى تدفئ البيت الكبير. في هذه الحالة، يدق قلبك بمزيد من السرعة والقوة. هذا يدفع الدم بضغط عالٍ في الشرايين، فيسبب شقوقاً وانبعاجات في الطبقة المبطنة للشرايين، مما يزيد من احتمال الإصابة بمرض القلب.

ألم الظهر. الدهون في بطنك تعمل كوزن ثقيل يجذب الجزء الأسفل من العمود الفقري إلى الأمام، مما يسبب تقوس أسفل ظهرك بقوة ويسبب الألم الشديد. عندما تنقص الدهون وتقوي بطنك، تدعم عضلات بطنك العمود الفقري، وتحسن وضع جسدك وتقلل ألم الظهر.

الإعياء. تماماً كما لا يستطيع قلبك أن ينمو أكثر حتى يلبي احتياجات الجسم الكبير، فإن نفس الشيء ينطبق على رئتيك. رئتاك الآن يجب أن تعملا أكثر لتمداك بالمزيد من الأكسجين. أيضاً، عندما يكبر بطنك أكثر، فإن ذلك يتسبب في ازدحام الأعضاء الداخلية به، وخصوصاً عضلة الحجاب الحاجز المهمة جداً في عملية التنفس. الأشخاص الذين لديهم دهون بطن كثيرة يصبحون عرضة أكثر للسعال والصفير عند التنفس. يزيد أيضاً دهن بطنك من احتمال إصابتك بالاختناق عند النوم، وهي صورة خطيرة من الشخير تنهار فيها القصبة الهوائية باستمرار أثناء الليل، مما يسبب حرمان جسمك من الأكسجين.

الدوالي. زيادة وزن جسمك تجعل من الصعب عودة الدم من قدميك في اتجاه عكس قوة الجاذبية الأرضية إلى قلبك. يضايق أيضاً دهن بطنك الشرايين في الجزء الأعلى من فخذيك. كلتا المشكلتين تسبب ضعف الشرايين. وأخيراً فإن الشرايين ترشح الدم وتسمح بعودته إلى الخلف، فتتسبب في الدوالي.

ألم المفاصل. كلما زاد وزنك، زاد الضغط على مفاصلك وزادت إصابتك باحتكاك المفاصل مع كل خطوة تخطوها.

بالإضافة إلى ذلك، فإن دهن البطن يصحبه أيضاً الألم المزمن، وأمراض المثانة، والتهاب المفاصل، وضعف المناعة، وأمراض الكبد، ومشاكل الجلد، والنوم القليل. حان الوقت الآن لتضع نهاية لهذه الحلقة الضارة بالصحة مرة واحدة وإلى الأبد!

فوائد البطن القوية

سيساعدك إنقاص الوزن من المنطقة الوسطى بجسدك أن تقي نفسك من كل هذه الأمراض والأحوال. ستحيى حياة أفضل وأكثر صحة وتشعر بتحسن!

وحركات كروز الخاصة بي (والتي ستعرف المزيد عنها في الفصل ٣) ستقوم بالكثير. ستساعدك هذه الحركات على تقوية عضلات بطنك، وستمنحك عدداً من الفوائد المدهشة.

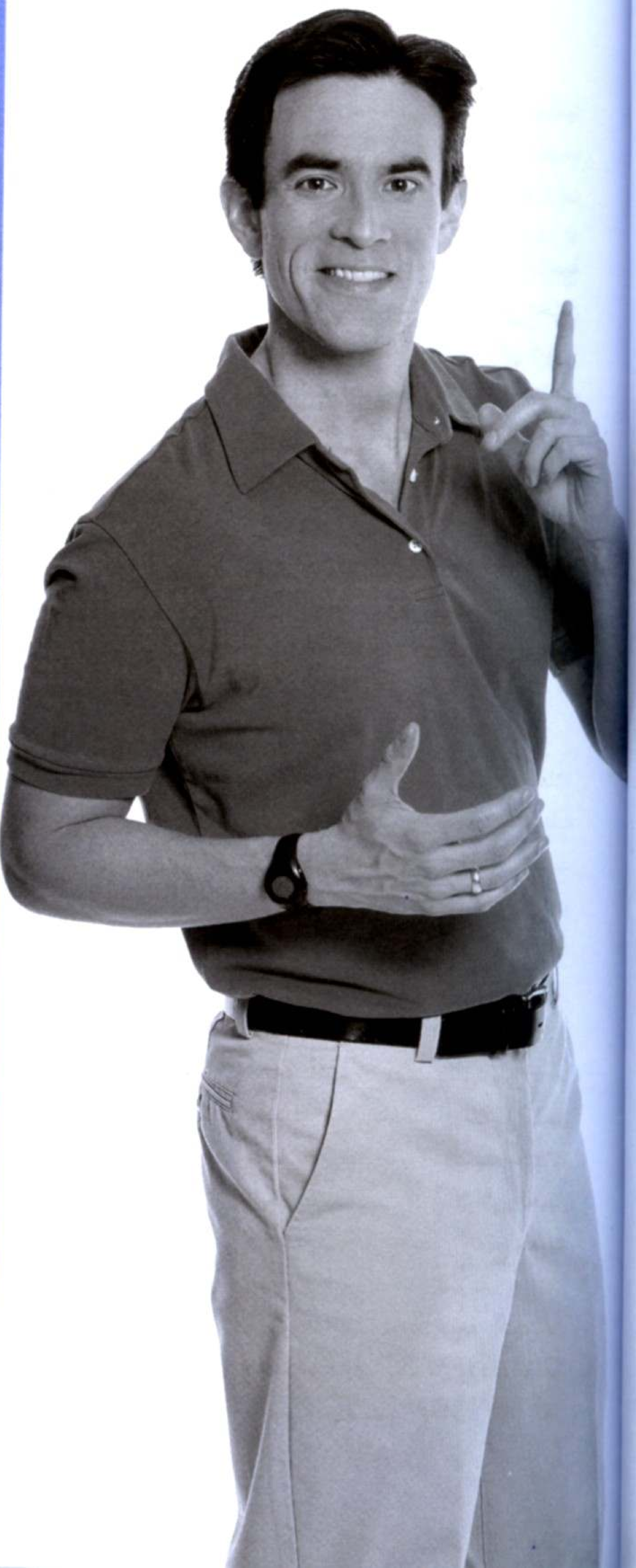
وأكثر الأمور أهمية هو أن عضلات البطن القوية تساعدك تلقائياً على تحسين وضع جسدك. تساعد عضلات البطن القوية على تدعيم عمودك الفقري، وجعله منتصباً ومستقيماً. تحافظ عضلات بطنك القوية على بقاء الحوض في مكانه الصحيح، وتقي من انحناء الظهر الذي غالباً ما يحدث بعد الولادة أو مع كبر السن. وبمجرد أن تتخلص من انحناء الظهر، فإن عمودك الفقري سيستقيم، وترجع مناكبك ورأسك إلى الخلف، وتقف أكثر طولاً، وأكثر انتصاباً.

في الحقيقة، حتى إذا لم تنقص أي وزن من جسمك، فإن مظهرك سيتحسن بشكل دراماتيكي. عضلات بطنك القوية ستساعدك على أن تبدو أكثر طولاً، وتحصل على مظهر أكثر أناقة. ستشعر وكأنك أصبحت أطول وأنحف بمقدار بوصة كاملة؛ بمجرد أن تحسن من وضع جسدك!

الفصل ٢

ثورة جورج كروز

اكتشف قوة حرق الدهون بواسطة بناء عضلات نحيفة



نظرة للبرنامج عن قرب

كما أخبرتك في الفصل ١، السر الأول من أسرار التخلص من دهون البطن هو بناء نسيج عضلي نحيف. العضلات النحيفة هي ما تحتاج إليه لدعم عمليات الأيض وحرق الدهون.

يركز برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة" على مبدأ مهم هو فقد الوزن. إذا اتبعت معي خطوات بناء عضلات نحيفة خلال هذا الكتاب، فستفقد حوالي ٦ بوصات في أقل من أربعة أسابيع، وتحتفظ ببطن مشدود، وتشعر بزيادة ثقتك بنفسك.

سأوضح لك المزيد حول كيفية عمل هذا البرنامج قريباً، ولكن دعنا أولاً نعرف لماذا تتكون الدهون في البطن.

علم تشكيل الجسم

أسمع كثيراً عملائي يوبخون أنفسهم على شكل أجسامهم. إنهم يسمون أجسامهم بأسماء مخيفة ويعاقبون أنفسهم على ضعف إرادتهم. وغالباً ما أخبرهم -مثلما أخبرك الآن- بأن التخلص من دهون البطن لا شأن له بقوة الإرادة. في الحقيقة، إنك إذا استخدمت قوة الإرادة وحدها من أجل التخلص من هذه الشحوم، فإنك بذلك تخوض معركة خاسرة.

دعني أوضح لك. لكي تفهم لماذا لا تساعد قوة الإرادة وحدها في تجميل بطنك، يجب أن تدرك أولاً لماذا تكتسب الدهون في منطقة البطن في المقام الأول. توجد أسباب عديدة، ولكن في بداية القائمة الصفات الوراثية الفريدة الخاصة بك. كل شخص عنده تكاثر لخلايا الدهن في مناطق معينة في جسمه منها: الأجزاء العلوية الخلفية للذراعين، والبطن، والفخذين، والثديين (لدى النساء)، والأرداف. وعند بعض الناس، فإن خلايا الدهن تكون نشطة في مناطق أكثر من مناطق أخرى، فتصنع أجساماً ذات أشكال مختلفة.

ومن الناحية الجينية، يوجد نوعان سائدان من الأجسام. البعض يتركز الدهن في الأجزاء السفلية من الجسم، وهو ما يطلق عليه شكل الكمثرى. والبعض الآخر يتركز الدهن في بطونهم، وهو ما يطلق عليه شكل التفاحة. إذا كنت تفاحة من الناحية الجينية، فإن جسمك يميل إلى تخزين الدهون في بطنك. وعندما تأكل كثيراً، فإن السعرات الحرارية الزائدة ستذهب مباشرة إلى بطنك!

إنك لا تستطيع تغيير صفاتك الوراثية، ولكن يمكنك تغيير شكل جسمك. وستعرف كيفية القيام بذلك عما قريب!

وإليك بعض العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على ما إذا كان بطنك هو المنطقة الأكثر إزعاجاً بالنسبة لك.

الحمل. عندما تكوني حاملاً، فإن طفلك النامي يشد عضلات بطنك للخارج، فيضعف هذه العضلات ويجعلها تتخذ شكلاً دائرياً نحو الخارج. إذا كانت عضلات بطنك في الأصل ضعيفة، ففي أثناء الحمل تبرز بطنك بسرعة أكبر -في خلال أربعة أشهر- وذلك على خلاف ما يحدث مع السيدات اللاتي لديهن عضلات بطن قوية. تساعد عضلات البطن القوية على الحفاظ على الجنين في مكانه بصورة جيدة، وتمنع حدوث البروز للخارج بنفس السرعة.

ومع ذلك فبعد تسعة أشهر من الحمل وما يلي ذلك من ولادة، تصاب معظم السيدات -بغض النظر عن

لياقتهن البدنية قبل الحمل- بترهل وضعف في عضلات البطن. ولو أنك تعرضت لإجراء عملية ولادة قيصرية، فإن قوة عضلات البطن ستكون منعدمة تماماً تقريباً بسبب القطع الجراحي وما يسببه من إضعاف للعضلات. عندما تصبح عضلات بطنك ضعيفة، فإنها لن تستطيع أن تقوم بعملها في حفظ أعضاء البطن الداخلية في مكانها وسوف تنتهي ببروز البطن للخارج، حتى مع عدم وجود دهون كثيرة في جدار البطن. ولكنك تستطيعين القيام بشيء ما في هذا الشأن؛ بغض النظر عن عدد الأطفال.

سن اليأس. عامة، يعمد هرمون الإستروجين الأنثوي إلى زيادة تخزين الدهون في الأرداف وفي الثديين والفخذين لأن الجسم يمكن أن يصل إلى الدهون بسهولة في هذه المناطق لتغذية الجنين النامي وتوفير اللبن للرضاعة. ولكن، بعد سن اليأس (انقطاع الطمث) تنخفض مستويات الإستروجين بشدة، ويبدأ تخزين الدهون في التغير. كثير من السيدات تلاحظ أن هناك زيادة في تركيز الدهون في البطن بعد الوصول إلى سن اليأس. ومرة أخرى، يمكنك القيام بشيء ما حيال هذا.

الجنس. بسبب اختلاف نسبة الهرمونات الجنسية، تميل الدهون لدى الرجال إلى التركز في منطقة البطن، بينما في السيدات تتركز الدهون في الأرداف والسيقان. وذلك لا ينطبق على كل الناس وفي كل الوقت. العوامل الوراثية وانقطاع الطمث تستطيع أن تغير هذه القاعدة. لذلك لو كنت امرأة في الثلاثين من عمرك وتمتلكين جسماً تفاحي الشكل، فإن ذلك لا يعني أن ثمة خطأ ما لديك. إنه يعني فقط أن جيناتك الموروثة وجهت هرموناتك الجنسية لتركيز الدهون في منطقة البطن.

هل أنت كمثرى أم تفاحة؟

التفاحة

أين يتركز وزنك؟ إذا كان وزنك يتركز في ذراعيك، وساقيك، وفخذيك، فإنك تنتمي إلى الشكل الكمثري. وإذا تركزت الدهون في منطقة بطنك، فأنت من نوعية التفاحة، وهذا قد يكون خطراً على صحتك، لأن دهون البطن تحفز الكبد لإفراز الأحماض الدهنية المختزنة به والتي ترفع مستويات الكوليسترول. كما أنها أيضاً تغير مستويات الهرمونات التي تنظم شهيتك وتنظم عملية تخزين الدهون، لذلك تشعر بالجوع وتتناول المزيد من الطعام، وتخزن دهوناً أكثر حول منطقة البطن.

بالإضافة إلى ذلك، أوضحت الدراسات أن السيدات اللاتي لديهن خصر يبلغ ٣٦ بوصة أو أكثر هن الأكثر عرضة للإصابة بمرض السكر. والسيدات اللاتي لديهن خصر يبلغ ٣٢ بوصة أو أكثر هن اللائي تزداد احتمالات إصابتهن بالذبحة الصدرية إلى ضعف غيرهن. كذلك تزداد فرص الإصابة بالعديد من الأمراض الأخرى مثل سرطان الثدي، وارتفاع ضغط الدم، وآلام المفاصل والظهر، ودوالي الساقين بالإضافة إلى الإرهاق العام في الجسم كله.

ولكنك تستطيع أن تقي نفسك من كل هذا بتمرينات القوة مع حركات كروز الخاصة التي صممت لتمنحك نسيجاً عضلياً نحيفاً وتحرق دهون البطن!

الكمثرى

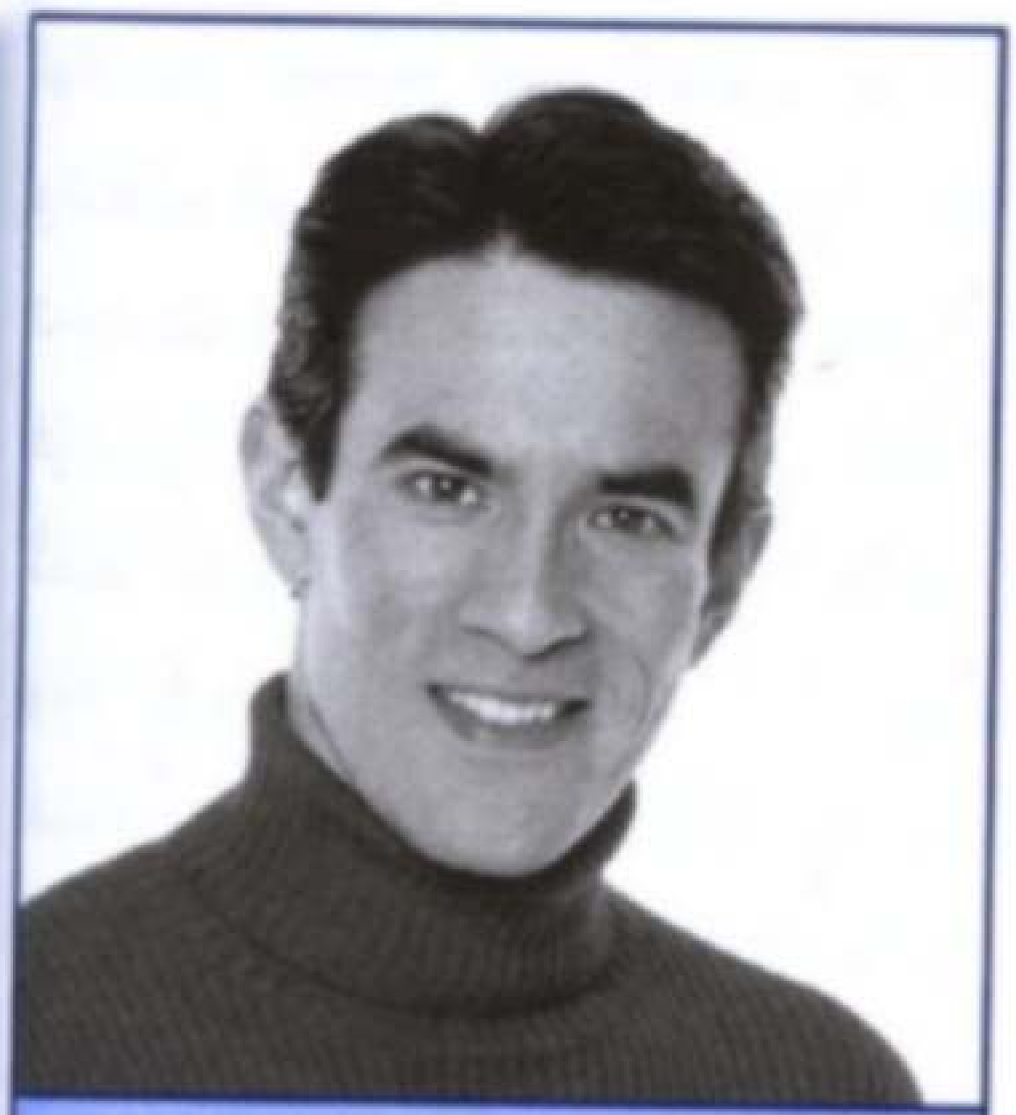
المتلازمة الأيضية. منذ قديم الأزل، عندما كان الرجال والنساء يعيشون على الصيد وجمع الطعام، نمى لدى بعض الناس الميل إلى تخزين الدهون بسهولة شديدة وحرقها ببطء شديد. ولقد سمح هذا الميل، الذي عرف بأنه مجموعة جينات "اقتصادية"، لأسلافنا القدماء أن يعيشوا آماداً طويلة. السيدات اللاتي لديهن مجموعة جينات "اقتصادية" كن قادرات على القيام بالحمل والرضاعة حتى مع ندرة الطعام.

والآن، حوالي نصف تعداد سكان العالم أو أكثر يحملون واحداً أو أكثر من تلك الجينات الاقتصادية. وبالرغم من أن هذه الجينات مكنت أجدادنا السابقين من البقاء والعيش طويلاً، إلا أنها لم تعد تفيدنا في هذا العصر. أسلوب حياتنا المرفه وتوفر الطعام بكثرة جعل من السهل على الذين يمتلكون تلك الجينات اكتساب الوزن. بالإضافة إلى أن الباحثين يعتقدون أن هذا النوع من الجينات يعمد إلى توجيه الدهون ليتم تخزينها في البطن، مما يتسبب في تلك الدائرة الخبيثة.

إذا كنت تمتلك تلك الجينات الاقتصادية، فسوف ترتفع مستويات الأنسولين في دمك إلى نسب عالية جداً عندما تأكل أنواعاً معينة من الطعام. سيفرز البنكرياس هرمون الأنسولين ليساعد على إدخال السكر إلى الخلايا. ومع ذلك، فالكميات الزائدة عن الحد من هذا الهرمون تسبب المشاكل. فبرغم حقيقة أنك تناولت طعامك تواً وأنك لست في احتياج إلى أي سعرات حرارية إضافية، فإن المستويات العالية من الأنسولين تجعلك تشعر بالجوع (الشيء الذي يجعلك تأكل المزيد) بالإضافة إلى أن ذلك يجعل إنزيمات الكبد تعمل على تخزين دهون أكثر في جسدك. الأنسولين يعمل على زيادة تخزين الدهون في منطقة البطن. ومرة أخرى، برغم أن هذه الجينات من المحتمل أن تصعب عملية تجميل جسدك ونحول خصرك أكثر مما ستكون عليه الحال مع من لا يمتلك هذه الجينات، إلا أن ذلك ليس مستحيلاً. برنامجي سيساعدك في هذا الشأن!

الضغط. عندما تشعر بالضغط، فإنك تطلق استجابة القتال أو الهرب. وذلك يتسبب في إفراز الكثير من هرمونات الضغط والتوتر، خاصة الكورتيزول. هذه الهرمونات تعمل على جعلك تتعامل بصورة أفضل مع مثير الضغط. إنها تزيد من سرعة النبض، وتوسع أوعيتك الدموية، وتسحب الدم من جهازك الهضمي وتوجهه إلى عضلاتك.

لكن هذه الهرمونات يمكن أن تعمل ضدك أيضاً. استجابة القتال أو الهرب تستحث الكبد أيضاً على صنع مزيد من الوقود لكي يتم حرقه. الفكرة أنك ستحتاج إلى طاقة لتهرب



"بمجرد أن تفهم سبب تخزين الدهون، ستفهم أيضاً كيف يمكنك أن تعجل من عملية حرق الدهون".

أو لتقاتل، لذا فإن الكبد يصنع السكر من الجليكوجين المختزن به. أنت لا تستخدم هذا السكر لأنك فعلياً لا تقاتل أو تهرب، ولكن كبدك لا يعرف ذلك. ولذا فإن كبدك يوجه المخ ليجعلك تشعر بمزيد من الجوع. وعندما تأكل، فإن السعرات الحرارية التي تحصل عليها تذهب مباشرة إلى الخلايا الدهنية في بطنك! وإذا كانت استجابة القتال أو الفرار استجابة

يجب أن تعكس هذا الاتجاه باستخدام حركات كروز، التي هي بمثابة تدريبات مقاومة خاصة تساعدك على الحفاظ على عضلاتك نحيفة، وقوية، ومرنة. في برنامجي، لك أن تتوقع أن تضيف خمسة أرطال أو أكثر من العضلات، مما يساعدك على حرق ٢٥٠ سعراً حرارياً إضافياً أو أكثر يومياً!

كثير من الناس يقولون لي: "لكنني يا عزيزي أرغب في فقد الوزن لا زيادته. لماذا إذن أضيف خمسة أرطال من العضلات؟". هنا فائدة أخرى مثيرة من فوائد النسيج العضلي النحيف. فهذا النسيج كثيف ومتماسك للغاية، بعكس النسيج الدهني الذي يكون طرياً ومترهلاً. فكر في النسيج الدهني على أنه قطن وفي النسيج العضلي على أنه الجرانيت الذي يدعم جسدك. رطل الجرانيت يأخذ مساحة أقل بكثير من رطل القطن، أليس كذلك؟ لذا، حتى لو قمنا بعملية تبادل متكافئة بحيث نستبدل رطلاً من الدهون برطل من العضلات وظل الوزن كما هو على الميزان، فإن جسدك سيظل أكثر رشاقة وأفضل شكلاً. إلا أنك بواسطة برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة" ستحصل على ما هو أفضل من مجرد مبادلة متكافئة. لأن كل رطل من العضلات سوف يحرق أكثر من رطل من الدهون مما يسمح بإنقاص وزنك بمتوسط رطلين أسبوعياً.

"سلاح ال ٨ دقائق"

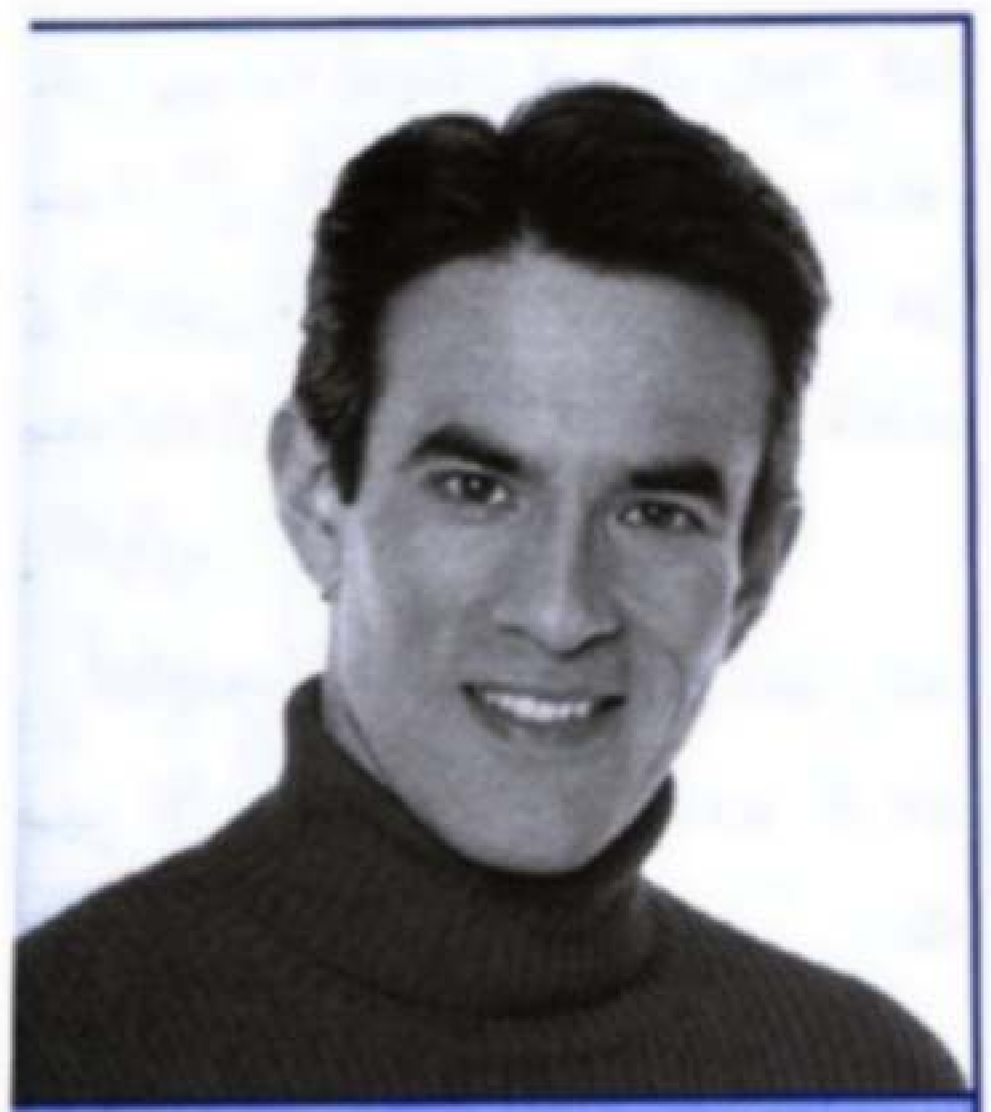
سيساعدك برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة" على حرق الدهون عن طريق بناء عضلات نحيفة. ستفعل هذا في خطوتين:

الخطوة ١:
٨ دقائق في ممارسة حركات كروز

الخطوة ٢:
تناول الطعام للتغذية، وليس بشكل انفعالي

تحطيم اثنتين من الخرافات

هناك خرافة منتشرة حول تدريبات المقاومة التي تجعل بعض النساء ينفرن منها ويتجنبنها. وذلك ببساطة خطأ تماماً. كثير من السيدات أخبرنني أنهن يشعرن بالقلق تجاه بناء عضلات قوية وغليظة مثل عضلات الرجال؛ وذلك ليس صحيحاً على الإطلاق. أولاً، النساء ليس لديهن الهرمونات التي تبني هذا النوع من العضلات. ثانياً، الطبيعة الخاصة لبرنامج حركات كروز سوف تساعد على صنع عضلات طويلة جميلة، وجذابة، ورشيقة. النسيج العضلي الذي سوف يتكون لن يكون غليظاً، لكنه سيكون رشيقاً، وطويلاً، ومتماسكاً. سوف يبدو جميلاً، وأفضل ما في الأمر أنه سيحرق الدهون المتراكمة في البطن.



"تذكر: لكي تستطيع حرق الدهون، تحتاج إلى عضلات نحيفة".

هناك خرافة أخرى أسمعها كثيراً. كثير من الناس يسألونني: "جورج، لماذا علي أن أقوي وأنسق عضلات ذراعي وساقي بينما المشكلة تكمن في منطقة البطن؟" لقد أخبروني أنهم سمعوا أنه من الأفضل حرق دهون البطن عن طريق تجميل وتحسين وتقوية عضلات البطن فقط وليس بقية عضلات الجسم. على سبيل المثال، إنهم يؤدون تمرينات الطحن البطني لمدة نصف ساعة يومياً؛ ولا شيء غير ذلك. حسناً، أستطيع أن أخبرك بأن تقوية وتجميل بقعة بعينها فقط هي خرافة كبيرة. إن حرق الدهون لا يتم

مستمرة مزمنة لديك، فسوف يدفع هذا جسدك إلى أن يخزن أكبر قدر ممكن من الدهون؛ صانعاً بذلك مخزناً من السعرات المخزنة ليساعدك على القتال أو الفرار.

أسلوب الحياة الحديث. منذ وقت قصير لا يتجاوز ١٠٠ عام، كانت الحركة هي أسلوب الحياة في أنحاء العالم. كانت وظائفنا وأعمالنا تتطلب العمل اليدوي، وكنا نضطر إلى قطع مسافات طويلة مشياً على الأقدام. أما الآن، فإننا نستطيع أن ننجز كل مهمة بينما نحن جالسون. إننا نطلب الطعام عبر الهاتف، ونتسوق عبر شبكة الإنترنت، ونستخدم خدمة توصيل الخدمات والمنتجات في كل شيء تقريباً. ونتيجة لذلك فإن عضلات بطنك لا تعمل إلا بالكاد وفيما ندر، ولذلك أصبحت أكثر ضعفاً، ولم تعد قادرة على أداء وظيفتها في حفظ محتويات البطن الداخلية. بدأت أعضاؤك الداخلية في دفعها للخارج. وبينما يزداد حجم البطن، فإنها تشد عمودك الفقري للأمام مما يزيد بروزها. لكنك تستطيع أن تفعل شيئاً حيال كل ذلك!

كيف يعجل ضعف العضلات باكتساب الدهون

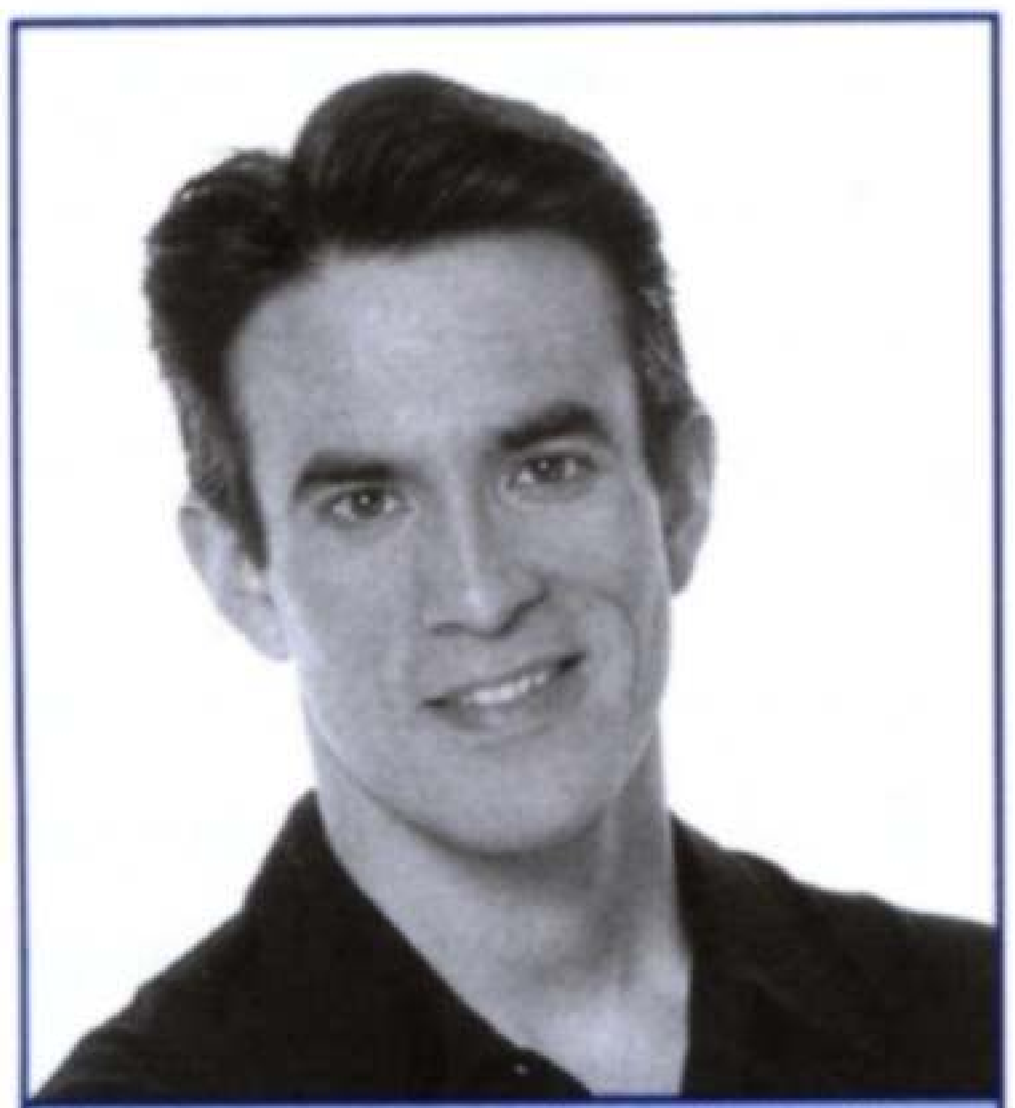
الآن، وبعد أن فهمت العوامل التي تؤثر في اكتساب الدهون، دعنا نلق نظرة على أكثر الأسباب التي تجعل الدهون تتراكم في أي مكان في جسدك أهمية.

هنا تبدأ الأمور في أن تكون أكثر إثارة. بمجرد أن تفهم لماذا تخزن الدهون في جسمك، ستفهم أيضاً كيف تعجل عملية حرق الدهون. ذلك من شأنه أن يحررك!

لقد أخبرتك لتوي كيف يساهم أسلوب الحياة الحديث في صنع الجسد من نمط التفاحة. والآن دعنا نلق نظرة على علاقة ذلك بتخزين الدهون. تحتاج عضلاتك للنشاط، ليس فقط لكي تنمو، ولكن أيضاً لكي تحافظ على حجمها. وبسبب حياتنا المرفهة، كثير منا يفقدون خمسة أرطال على أقل تقدير من كتلة العضلات في كل عقد يمر من أعمارهم بداية من سن ١٥ عاماً. هذا الأمر مدمر لعملية الأيض لديك.

دعني أشرح ذلك. إن عضلاتك هي أنسجة نشطة تعمل بقوة لمدة ٢٤ ساعة يومياً لتحافظ على نفسها. من المحتمل أنك تعتقد أن عضلاتك تحرق السعرات الحرارية عندما تستخدمها؛ كما عند ممارسة المشي أو أعمال الحديقة مثلاً. لكن الحقيقة أن عضلاتك تحرق السعرات الحرارية أيضاً عندما لا تتحرك؛ بينما تنهار أو تتلف وتعيد بناء البروتينات. هذا هو السبب الذي يجعل كتلة عضلاتك النحيفة في غاية الأهمية من أجل نجاحك. كل رطل من العضلات في جسدك يحرق ٥٠ سعراً حرارياً في اليوم الواحد؛ في حالة السكون والراحة.

إذا كنت تفقد خمسة أرطال من العضلات مع مرور كل عقد من عمرك، فإن ذلك يعني أنك عندما تبلغ ٥٠ عاماً، سوف تحرق عمليات الأيض لديك سعرات حرارية تقل يومياً بمقدار ٨٧٥ سعراً. كل رطل مفقود من عضلاتك يبطئ عمليات الأيض لديك بمعدل ٥٠ سعراً حرارياً يومياً!



"فكر في الأنسجة العضلية النحيفة على أنها الجرانيت الذي يثبت ويدعم جسدك".

أساسيات بناء بطن جميلة

إليك بعض الأسئلة والتعليقات الشائعة التي تلقيتها من عملاء موقعي على الإنترنت بشأن بطونهم.

لقد كنت أقوم بمائة حركة من تمارين الطحن كل يوم خلال الشهر الماضي، ومازالت بطني كبيرة كما هي. فما الفائدة؟

ربما أنك لم تقم بالتدريبات الأكثر فعالية لبطنك. إنك تحتاج إلى استهداف وتحديد أربع مناطق مهمة من بطنك لكي تبني بطناً قوية. هذا يعني أنه يجب عليك أن تؤدي أربعة تدريبات مختلفة. تستطيع الحصول على نتائج أسرع وأفضل عن طريق تكرار هذه التدريبات الأربعة لبضع مرات وليس عن طريق أن تقضي نفس الوقت أو أطول في تدريب واحد منها فحسب. هذا يوضح لماذا يتضمن كل إجراء من إجراءاتي أربع حركات كروز مختلفة.

أنا مقتنع بأن عمليات الأيض لدي قد تلفت. هل يوجد شيء يمكن أن يساعدني على إنقاص وزني؟

من المحتمل أن عمليات الأيض لديك قد أصبحت بالفعل أبطأ من الطبيعي، خصوصاً إذا كنت قد اتبعت عدة نظم غذائية مرة وراء أخرى. (ستعرف لماذا تكون النظم الغذائية ضارة في الفصل ٤). ولكن يمكنك أن تنشط عمليات الأيض لديك بسرعة عن طريق بناء عضلات نحيفة. كل رطل من العضلات النحيفة يحرق ٥٠ سعراً حرارياً في اليوم الواحد، لمجرد الحفاظ على نفسه. ستتعلم المزيد عن هذا في الفصل ٣.

بدأت برنامجاً للجري، ولكن مازالت بطني كبيرة. ما الذي يحدث؟

حقيقة، الجري يؤدي إلى رد فعل عكسي لعملية بناء بطن جميلة. يحرق الجري كثيراً من السعرات الحرارية، ولكنه يجذب الحوض إلى الأمام، ويزيد من تقوس أسفل الظهر. انظر إلى بعض العدائين، خصوصاً العدائين الذين لا يقومون بتقوية بطونهم. الأرجح أن لديهم بروزات في بطنهم أيضاً! عندما يتقوس أسفل العمود الفقري، ينقلب الحوض إلى الأمام والبطن تندفع إلى الخارج. لا تهجر الجري -خصوصاً إذا كنت تحبه- ولكنك تحتاج أن تضم إليه برنامج حركات كروز لترى النتائج الفعلية.

لقد أنقصت كل الوزن الذي أردته، ولكن الجزء الأسفل من بطني مازال به بعض البروز للخارج. ماذا أستطيع أن أفعل؟

هنا يأتي دور برنامجي. فقد الوزن فقط لا يقوي ولا يجمل عضلات البطن. إنك بحاجة إلى تدريبات خاصة تقوي بها المناطق الصحيحة من بطنك. حركات كروز ستفعل هذا بالضبط!

هل تمارين الطحن البطني أهم تمارين للبطن؟

لا. تمارين الطحن التقليدية بها عدة عيوب، بالإضافة إلى أنها تعمل فقط على جزء واحد من بطنك. لقد وجدت أن السواد الأعظم من الناس يكرهون تمارين الطحن بصورة مطلقة. إذا كنت تكره هذه التمارين ولا تقدر أن تفعلها بكفاءة، أقول لك: لا تفعلها. لا تتضمن حركات كروز أياً من تمارين الطحن البطني.

بطني لن يصبح قوياً جميلاً متناغماً أبداً، لذا لم أبالي بالأمر وأزعج نفسي؟

هذا ليس صحيحاً. لقد كان عندي عملاء لديهم نفس الاعتقادات ولكنهم أفضل الآن! ثق بنفسك والتزم بالبرنامج وسترى قريباً بطناً متناغمة جميلة!

لا أريد أن تصبح بطني مليئة بالعضلات مثل الرجال. ماذا أستطيع أن أفعل؟

السيدات ليس لديهن هرمونات لبناء كتل ضخمة من العضلات. إذا كنت سيدة، فإن حركات كروز ستمنحك المظهر الناعم الرقيق المنسجم الذي تنشدينه.

بهذه الطريقة فحسب.

هل تذكر تلك العضلات النحيفة التي تكلمت عنها من قبل؟ أنت تحتاج إليها في جسمك كله لكي ترى نتائج صحيحة. لو ركزت فقط على عضلات البطن، فلن تستطيع أن تزيد عمليات الأيض بالدرجة الكافية لتحرق دهون البطن. فقط عندما تقوي جسدك بالكامل، سوف تدعم عمليات الأيض لديك بدرجة كافية لحرق الدهون التي تخفي عضلات بطنك الجميلة. يجب عليك أن تحرق الدهون لتسمح لعضلات بطنك أن تظهر بشكل جيد.

في الحقيقة، أوضحت دراسة تمت بجامعة ألباما أن هؤلاء الأشخاص الذين أتموا برنامج تقوية البطن بالكامل -مثل البرنامج الذي ستتبعه في الفصل ٥- فقدوا من دهون البطن أكثر بكثير مما فقده هؤلاء الذين مارسوا تمارين للبطن فقط. بالإضافة إلى أن الأبحاث أوضحت أن تمارين المقاومة لمدة أشهر قليلة فقط تستطيع أن تزيد من معدل عمليات الأيض بمقدار سبعة بالمائة. وهذا يعني أنك سوف تحرق مئات من السعرات الحرارية الإضافية يومياً!

هذا يوضح السبب الذي يجعلني أركز في برنامجي على تمارين البطن لمدة ثلاثة أيام أسبوعياً، وعلى تمارين الجزء العلوي من الجسم لمدة يوم واحد أسبوعياً، وتمارين الجزء السفلي من الجسم لمدة يوم واحد أسبوعياً. العمل على بناء العضلات في جسمك بأكمله سوف يساعدك على صنع العضلات التي تحتاجها لحرق الدهون! وبالإضافة إلى تنشيط عمليات الأيض فإن الجسم كله سوف يساعد على بناء قوة متوازنة ومظهر مناسب. وغالباً، عندما تركز فقط على تقوية مجموعة معينة من العضلات فحسب، فإنك تبني قوة غير متوازنة قد تؤدي إلى الإضرار بك. من الضروري أن تقوي جسدك بالكامل وذلك ليبقى جسمك رشيقاً وصحياً وجميلاً.

طريقة مكونة من خطوتين

لذا تذكر أن حرق الدهون يحتاج لعضلات نحيفة. والعضلات هي التي تتحكم في عمليات الأيض.

برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة" سيساعدك على بناء نسيج عضلي نحيف في خطوتين عمليتين. يعمل البرنامج بشكل يشبه كثيراً عملية بناء منزل جديد. لبناء منزل أنت في حاجة إلى شخص ما للقيام بالأعمال البدنية. وهذا الشخص سيستخدم مواد بناء مهمة لبناء وتشييد المنزل. وفي برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة"، ستقدم لك التدريبات -أو حركات كروز- العمل البدني الذي تحتاجه لبناء عضلات نحيفة. وتماماً كما أن الخطوة الأولى في بناء المنزل هي أن تستأجر مقاولاً، فإن الالتزام بحركات كروز هي خطوتك الأولى لبناء بطن جميلة.

خطة تناولك للطعام -طبق كروز- ستمد جسدك بمواد البناء المهمة التي تحتاجها لنمو عضلاتك. وكما أن شراء الأسمنت والمسامير يعد الخطوة الثانية لبناء المنزل، فإن الإقدام على خطة الطعام هو الخطوة الثانية لبناء عضلات جديدة نحيفة تحرق دهون البطن.

وسوف تعرف المزيد عن الخطوتين في الفصلين ٣ و ٤. ونصيحتي الآن أن تقرأ الفصلين التاليين بدون مقاطعة. هذان الفصلان مهمان للغاية لنجاحك لأنهما سيوضحان لك كيف تبني النسيج العضلي النحيف الذي تحتاجه لحرق دهون البطن. فيما يلي ستتعلم الخطوة الأولى من برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة"؛ حركات كروز المركزة.

الجزء ٢

كيف يعمل البرنامج

المقاول والعمل

أخبرتك في الفصل السابق كيف أن بناء بطن قوية يشبه كثيراً تشييد منزل. أخبرتك بأن عملية تشييد منزلك تتضمن خطوتك الأولى وهي استئجار المقاول؛ وهو الشخص الذي يقوم بالعمل الجسدي. والآن أنت مستعد لأن تستأجر المقاول من أجل جسدك؛ وهو ذلك الشخص الذي سيقوم بالعمل البدني الذي تحتاجه لبناء بطن قوية وجميلة ومتناسقة.

المقاول هو أنت! نعم ستبدأ بالعمل في برنامج "٨ دقائق" وذلك لبناء البطن الجميل الذي تسعى إليه. في هذا الفصل، ستتعلم كل شيء تحتاج أن تعرفه عن العمل البدني-حركات كروز- اللازم لوصولك إلى هدفك. بعد ذلك في الفصل ٤، سوف تتعلم كل شيء عن مواد البناء -خطة تناول الطعام- التي ستستخدمها لتحقيق النجاح.

إليك الأخبار المثيرة حقاً عن حركات كروز. هذه الحركات تجعل العمل البدني الذي تحتاجه لبناء بطن جميلة أسهل من الذي تحتاجه لبناء منزل! تستغرق الحركات في تدريبات المقاومة الفريدة ٨ دقائق فقط في اليوم. أنصحك بأن تبدأ الخطوة الأولى من خطوات ثورة جورج كروز لإنقاص الوزن. بعمل ذلك، ستكتشف الطريقة الأكثر فعالية، وبساطة، وسهولة لفقد الدهون وتقوية بطنك.

كيف تعمل حركات كروز المركزة

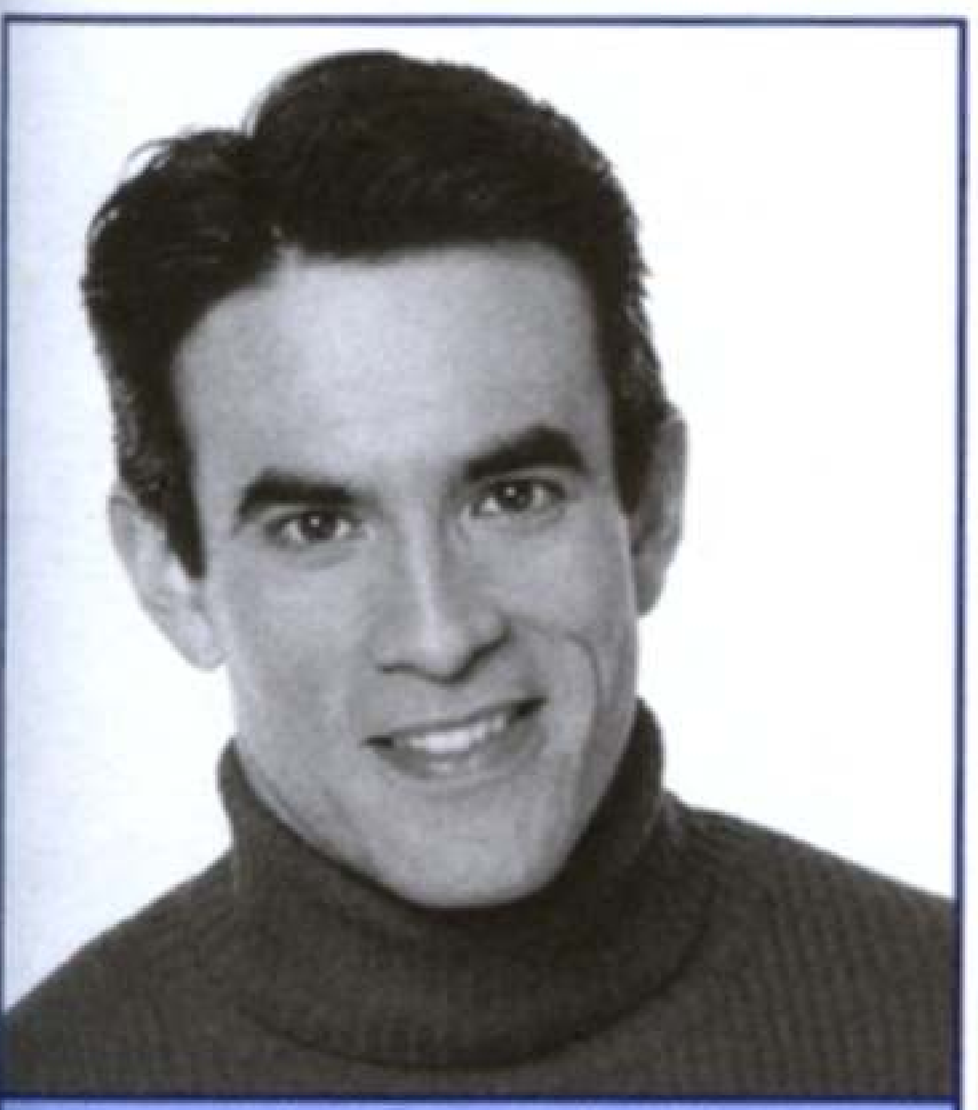
الآن، إليك المزيد عن حركات كروز، سلاح زيادة وتدعيم عمليات الأيض الأكثر أهمية.

حركات كروز هي تدريبات مقاومة فريدة تستغرق فقط ٨ دقائق في اليوم لتكتمل. تحتاج إلى الحد

"سلاح الـ ٨ دقائق"

تجعل حركات كروز رحلتك إلى بطن رشيقة سهلة وبسيطة. تتيح لك حركات كروز أن:

- تتدرب لمدة ٨ دقائق فقط يومياً.
- تتدرب بارتياح في منزلك الخاص.
- تبني العضلة التي تحتاجها لحرق الدهون.
- تشعر بمزيد من الحيوية والثقة.

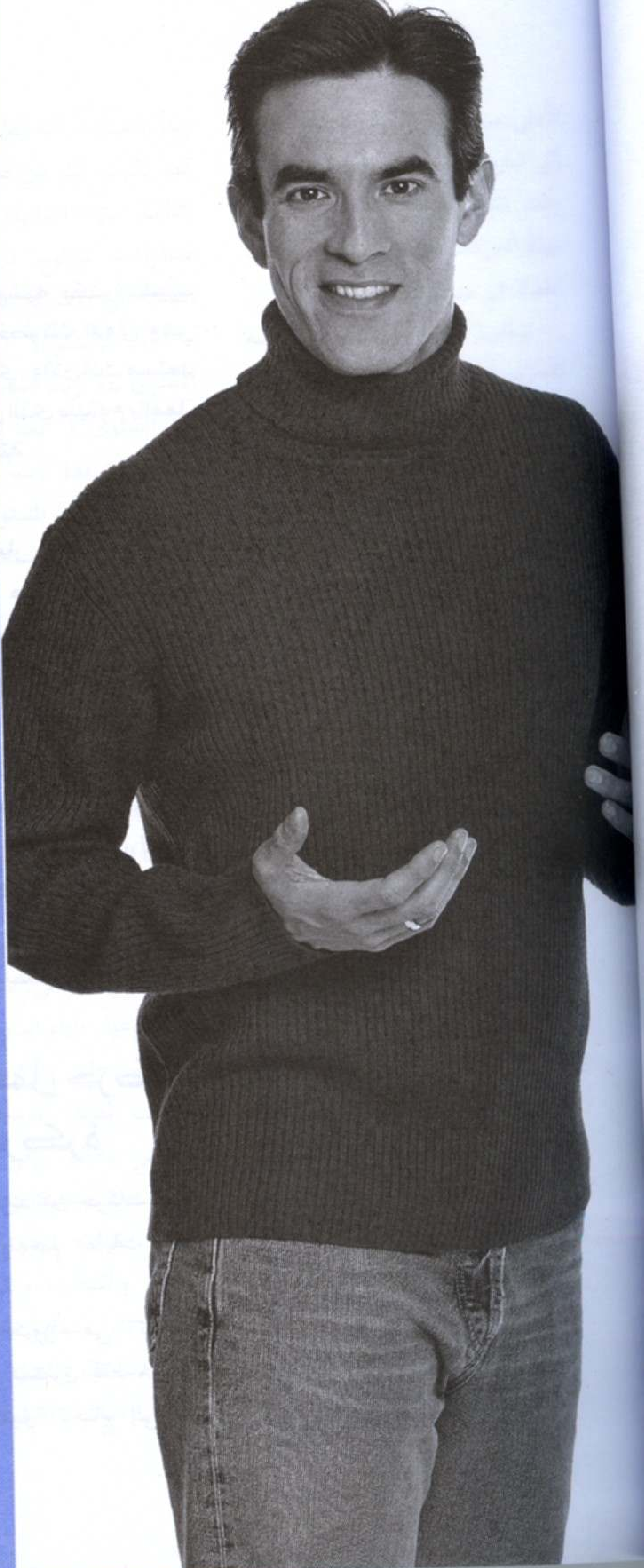


"يحتاج برنامجي ٨ دقائق فقط يومياً لبناء نفس الكمية من العضلات النحيفة التي تبنيها البرامج الأخرى".

الفصل ٣

الخطوة ١

حركات الـ ٨ دقائق



الأدنى من الأجهزة ولا تحتاج مطلقاً إلى تمارين الطحن البطني! تستطيع وأنت تتدحرج على السرير أن تقوم بهذه الحركات بينما ترتدي بيجامتك المفضلة في منزلك.

تتطلب برامج تدريبات المقاومة الأخرى أن تدرب أغلب مجموعاتك العضلية الرئيسية في جلسة طويلة جداً، ولا تذهب للعمل في اليوم التالي وذلك لتسمح لعضلاتك بأن تستريح مرة أخرى. بالنسبة لي، هذا ليس إضاعة للوقت فحسب، ولكن أيضاً تلك ليست الطريقة الأكثر فعالية لحرق الدهون. هذه البرامج تتطلب منك أن تقضي ساعة أو أكثر في صالة الجمنازيوم كل يوم بينما برنامجي يتطلب ٨ دقائق يومياً لا غير من أجل بناء نفس كمية العضلات.

إلا أن حركات كروز رغم أنها تبني نفس كمية العضلات التي تبنيها البرامج الأخرى، إلا أنها ستساعدك بالفعل على حرق سعرات حرارية أكثر بكثير. وكما لابد وأنك تعلم، فإن جسدك يحرق سعرات حرارية بمعدل أكثر ارتفاعاً لمدة تتراوح بين ١٢ إلى ٢٤ ساعة بعد جلسة تمرين المقاومة. أحب أن أطلق على ذلك الاحتراق البعدي وذلك لأن معدل الأيض يصل إلى أعلى معدلاته بينما جسدك يعمل على إصلاح وتقوية عضلاتك.

ستمكن حركات كروز جسدك من بناء العضلات النحيفة الحارقة للدهون كما ذكرت لك من قبل. في الأجزاء التالية من الكتاب، ستجد ثلاث مستويات تتراوح ما بين السهولة البالغة إلى الصعوبة الشديدة.

ابدأ بالمستوى ١. والتزم بهذا المستوى لمدة أربعة أسابيع قبل الانتقال إلى المستوى ٢. بعد ذلك نفذ برنامج المستوى ٢ لمدة أربعة أسابيع أخرى قبل الانتقال إلى المستوى ٣. الأسابيع الأربعة ستمنح جسدك الوقت الذي يحتاجه ليتكيف مع حركات كروز. وفي غضون أربعة أسابيع سوف تبني عضلات كافية تسمح لك بالانتقال إلى المستوى التالي بسهولة. (ملحوظة: المستوى ١ قد يبدو غاية في السهولة. إذا لم تجد صعوبة في التدريب، يمكنك الانتقال إلى المستوى ٢ بعد أسبوع واحد فقط في المستوى ١).

في كل مستوى من البرنامج، ستتبع نفس الجدول الزمني. ستركز في ثلاثة أيام أسبوعياً –أيام السبت، والاثنين، والأربعاء– على حركات كروز التي تستهدف المنطقة المزعجة الأساسية؛ التي هي بطنك. وفي أيام الأحد، سوف تقوم بحركات كروز التي تستهدف الجزء العلوي من جسدك (الصدر، والكتفان، والذراعان). وفي أيام الثلاثاء، ستقوم بحركات كروز التي تستهدف الجزء السفلي من جسدك (أسفل الظهر، والساقان).

راجع "جدول حركات كروز" الذي سيرد لاحقاً.

سواء كنت تستهدف بطنك، أو الجزء العلوي من جسدك، أو الجزء السفلي من جسدك، فإنك ستؤدي جلسة حركات كروز بنفس الأسلوب في كل الأحوال. تشتمل كل جلسة على أربع حركات مختلفة. ستقوم بإجراء الحركة في دقيقة واحدة وبعد ذلك تنتقل مباشرة إلى الحركة التالية. ولقد قمت بمزاوجة الحركات بشكل استراتيجي بحيث لا تحتاج للراحة بينهما أبداً. وبمجرد أن تنتهي من الحركات الأربع جميعاً ستقوم بتكرارها مرة أخرى؛ ليكون المجموع ٨ دقائق.

إما أن تثبت في الوضع الذي تحدده حركة كروز المقترحة، وإما أن تقوم بالحركات المطلوبة لمدة دقيقة واحدة، ثم تنتقل إلى حركة كروز التالية. هذا يحرر عقلك من الحاجة إلى الإحصاء ويدفعك إلى تدريب العضلة التي تعمل على تدريبها بشكل كامل. الأمر بسيط، وسهل؛ ستحبه.

لقد وجدت بعد محاولات وأخطاء كثيرة في تجريب هذا البرنامج على عملائي أن ٦٠ ثانية هي الوقت القياسي الذي تحتاجه لبداية تقوية عضلاتك وزيادة صلابتها. بعد اختبار هذا البرنامج على عميل تلو الآخر، وجدت أن هذا هو المعدل المثالي.

حركات كروز من أجل البطن

دعنا ننظر عن قرب لحركات كروز في أيام السبت، والاثنين، والأربعاء. تلك هي الأيام التي ستخصصها للتعامل مع المنطقة المزعجة؛ بطنك.

كثيراً جداً ما يحاول الناس جعل بطونهم رشيقة ومستوية بطريقة خاطئة. إنهم يمارسون تدريباً واحداً فقط -غالباً ما يكون هو الطحن البطني- مراراً وتكراراً. هذه ليست طريقة فعالة لتقوية بطنك وجعله جميلاً متناسقاً! أولاً، تمارين الطحن البطني تعمل على منطقة واحدة فقط من بطنك؛ الجزء الموجود فوق مركز البطن وعلى امتداد مقدمة البطن. وللأسف، فإن هذه المنطقة هي غالباً أقوى منطقة في البطن عند معظم الناس! ولذا فإن المضغ يقوي منطقة هي في الأصل قوية، ويتجاهل مناطق مهمة ضعيفة هي في الأصل مصدر مشكلتك.

ثانياً، أنا لم أقابل شخصاً قط استمتع وهو يؤدي تمارين الطحن البطني. لقد اشتكى لي عملائي كثيراً وكثيرا بسبب عدم ملاءمة تمارين الطحن وآلام الرقبة التي يعانون منها. أنا لا أؤمن بأن تجبر نفسك على أداء تدريب لا تحبه. هذا يوضح سبب عدم اشتمال حركات كروز على تمارين الطحن البطني!

وكما قلت سابقاً، لبناء خصر رشيق وبطن رشيقة، يجب عليك

تقوية بطنك بصورة كاملة. وهذا يعنى القيام بحركات تستهدف وتعالج المناطق التالية:

العضلة البطنية المستقيمة العليا. هذه العضلة الكبيرة تشكل "مجموعة الست" المنشودة والتي توجد على امتداد بطنك. وعلى الرغم من أنها تتكون من أربع إلى ست عضلات صغيرة إلا أنها حقاً عضلة كبيرة مقسمة بواسطة ألياف من النسيج الضام. العضلة البطنية المستقيمة (العليا والسفلى) تبدأ عند عظمة القص في الصدر وتمتد وتنزل إلى عظمة العانة. الجزء العلوي من هذه العضلة ينتهي عند سرة البطن. وكما قلت هذه غالباً ما تكون أقوى عضلة في البطن.

العضلة البطنية المستقيمة السفلى. رغم أن هذه العضلة هي بالفعل حزمة واحدة من العضلات، وليس اثنتين، إلا أننا نحن المدربون كثيراً ما نشير إلى المناطق السفلية والعلوية كوحدات منفصلة، وذلك لأنك من الضروري أن تقوم بتدريبات مختلفة لكل منها. منطقتك السفلى تكون في مقدمة بطنك وتحت سرتك. وهذه المنطقة غالباً ما تكون شديدة الضعف عند النساء خاصة بعد الولادة.

العضلة البطنية المائلة. العضلة المائلة تستقر على جانبي بطنك. وهي تبدأ عند قمة عظمة الحرقفة وتنتهي عند قفصك الصدري. وهي تساعدك على انحناء جسدك من جانب إلى جانب. تقويتها تساعدك على رشاقة خصرك. تقوية هذه العضلة يساعد على تضييق حزامك بقدر ملحوظ.

العضلة البطنية المستعرضة. هذه العضلة التي تشبه حزام البطن تلتف حول منطقة الحوض أسفل القفص الصدري مباشرة. إنها العضلة التي تستخدمها عندما تعطس أو تسعل. وهي أيضاً من أكثر العضلات التي يتم تجاهلها بسبب أن التدريبات التقليدية لا تستهدفها، لكنها عضلة مهمة جداً لأنها تحافظ على أعضائك الداخلية في مكانها كما أنها تدعم منطقة أسفل الظهر وتثبت جدار البطن خلال بعض الحركات المهمة مثل رفع شيء ثقيل. العضلة البطنية المستعرضة، عندما تكون قوية، تعطيك توازناً وتناسقاً في كل حركاتك اليومية. ولذلك السبب يطلب منك في فصول التمارين الرياضية أن تشفط بطنك للداخل. ذلك يجعلك تثني عضلاتك البطنية المستعرضة مما يدعم عمودك الفقري.

قليل من الناس فقط من يستخدمون عضلات البطن المستعرضة كثيراً. ولأنها تعمل على تثبيت وتدعيم الجذع، فإنها لا تعمل إلا عند الحركة فحسب. لكن معظمنا يجلس طوال اليوم مما يضعف العضلة كثيراً. وعندما تضعف فهي لا تستطيع أن تقوم بوظيفتها في حفظ الأعضاء الداخلية في مكانها مما يؤدي إلى بروز بطنك للأمام.

المناطق الأربعة الرئيسية

كل سبت، واثنين، وأربعاء سوف تتعامل مع كل مناطق البطن الأربعة. ستلاحظ أن برنامج حركات كروز مختلف قليلاً عن تمارين البطن التقليدية التي ربما تكون قد رأيتها من قبل. في كثير من حركات كروز، ستستخدم وزنك لتضيف تحدياً للجزء الأوسط من جسدك، والتعامل -ليس فقط مع بطنك- ولكن أيضاً مع المناطق الأربع الرئيسية من جسدك: الظهر، والأرداف، والمؤخرة، والأجناب، والبطن. تلك المناطق هي أساس الوقوف بشكل أكثر استقامة، وقوة، ونحافة، وطولاً. لن تساعدك حركات كروز على تقوية وتجميل وتنسيق بطنك فحسب وإنما ستساعدك أيضاً على التحرك والعمل بمزيد من السهولة في حياتك اليومية.

إليك بعض التلميحات التي ستساعدك على تحقيق أقصى استفادة من حركات كروز.

أخرج الزفير بينما تقلص عضلات بطنك. إخراج الزفير أثناء تقليص أي عضلة -على سبيل المثال، أثناء المرحلة الأولى من الشهيق

أو عندما ترفع ذراعيك أثناء حركة العضلة الثنائية- سوف يساعدك على تحرير قدر إضافي من القوة الداخلية للقيام بالحركة. الزفير أثناء الانقباض أو التقلص شديد الأهمية من أجل الحركات البطنية.

الزفير - حتى وإن كان بقوة إلى حد ما - سيساعدك بطريقتين. أولاً، سوف يساعدك لجعل عضلتك البطنية العريضة أكثر جودة ونشاطاً. ثانياً، إذا أخذت شهيقاً أثناء الانقباض أو التقلص، فأنت تجازف بتشكيل عضلاتك البطنية بشكل خارجي ظاهري. وربما تنمي عضلات قوية، ولكن ستكون لديك عضلات قوية تم تشكيلها في المكان الخطأ.

تقدم ببطء وترو. لا تندفع بعنف في ممارسة حركات كروز. ترو وركز انتباهك على الكيف وليس الكم. توضح الأبحاث أنك سوف تصلح وتقوي المزيد من الألياف العضلية كلما زاد بطء تقدمك في التمارين والحركات. هذا سيجعل جلستك أكثر كفاءة. ثانياً، التحرك ببطء سوف يساعدك في التركيز على استخدام الشكل المناسب وتحقيق أقصى استفادة من كل حركة.

الحفاظ على العمود الفقري متوازنا. في كثير من حركات كروز سوف أطلب منك أن تحافظ على العمود الفقري في وضع مستقيم ومتزن. وهذا سيساعد على حماية أسفل الظهر والرقبة. وقد لاحظت أن كثيراً من الناس يعتقدون أن العمود الفقري لديهم يتخذ الوضع المناسب. ولتكتشف ما يعنيه العمود الفقري المتوازن المحايد، قف بظهرك وأكتافك في مواجهة الحائط. بسبب الانحناء الطبيعي في عمودك الفقري والذي يتخذ شكل الحرف S، فإن أسفل الظهر والرقبة لن يكونا ملاصقين للحائط تماماً. إلا أن كل الأجزاء الأخرى -بما فيها الروافد، والكتفان، والرأس- ستكون ملاصقة تماماً للحائط. وهذا هو العمود الفقري المستقيم المناسب. حاول أن تستخدمه في أغلب تدريباتك.

الأدوات

إذا كنت قد قرأت أي من كتبي الأخرى، فستعرف أنني أحاول أن أقلل من الأدوات في برنامجي. أريدك أن تؤدي برنامجي أينما كنت؛ في المنزل، الفندق، منزل صديق. بهذه الطريقة لن تنصرف عن تدريباتك، أو تتجاهل جلسة منها!

الغالبية العظمى من حركات كروز لا تتطلب أية أدوات، إلا الكراسي وبعض الأثاث المنتشر في معظم المنازل وحجرات الفنادق. إلا أنني جعلت بعض التدريبات والحركات تشتمل على بعض الأدوات الضرورية، وزهيدة الثمن في نفس الوقت. ستجد هذه الأدوات في أي محل لبيع الأدوات الرياضية وستجدها بأسعار رخيصة في متناول الجميع، غالباً أقل من ٢٠ دولاراً، كما أنك تستطيع أن تخزنها بسهولة وراء الأريكة مثلاً أو في الدولاب.

ستحتاج إلى:

- **كرة ثقيلة.** هذه الكرات (التي تسمى أيضاً كرات التريض الطبية) ستساعدك على إضافة المقاومة إلى الحركات والإجراءات التي ستقوم بها. ابدأ بكرة وزنها خمسة أرطال.
- **كرة لياقة كبيرة.** تلك كرات بلاستيكية مملوءة بالهواء (تسمى أيضاً الكرة السويسرية) سوف تضيف مزيداً من صعوبة التوازن إلى الحركات، وتجعلك تستخدم المزيد من العضلات من أجل القيام بنفس الحركات.

جدول حركات كروز

كل أسبوع سوف تتعامل مع مجموعات العضلات التالية بهذا الترتيب:

السبت: البطن

الأحد: الجزء العلوي من الجسد

الاثنين: البطن

الثلاثاء: الجزء السفلي من الجسد

الأربعاء: البطن

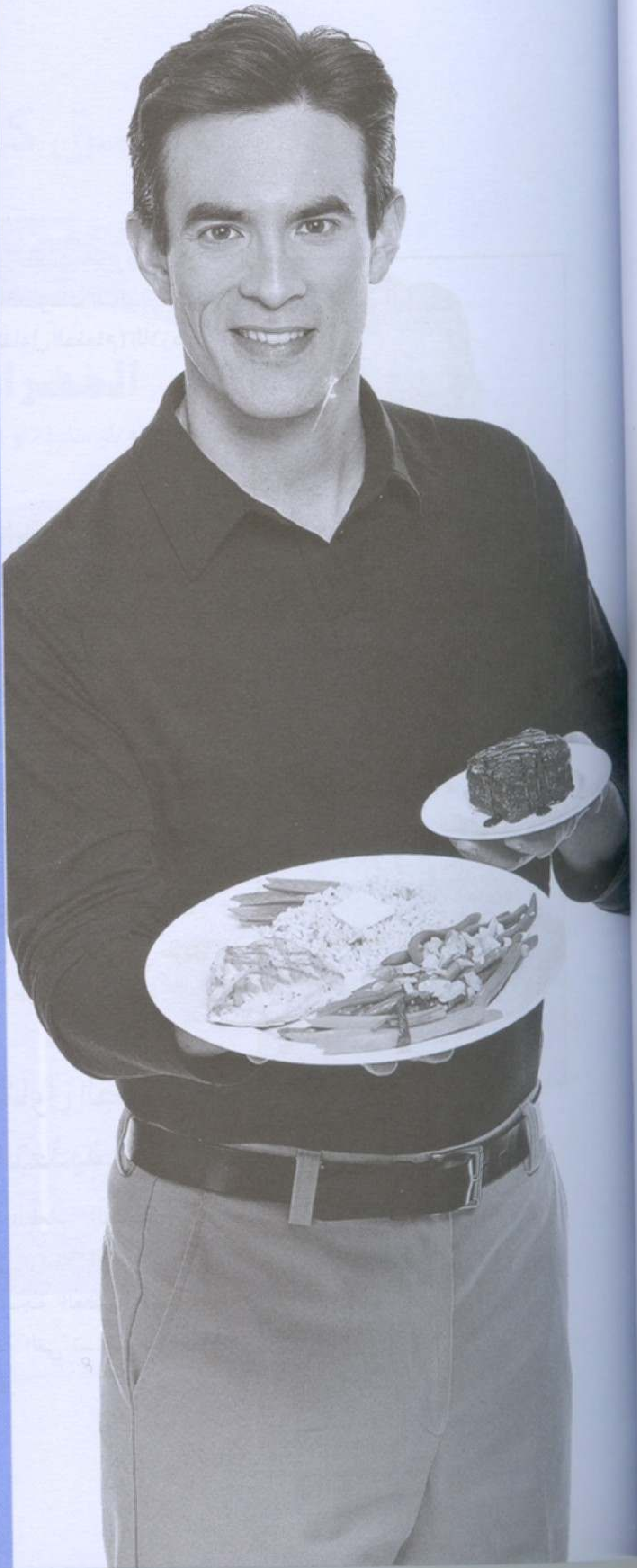
الخميس: نظافة الجسم

الجمعة: راحة

الفصل ٤

الخطوة ٢

تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي



مواد البناء

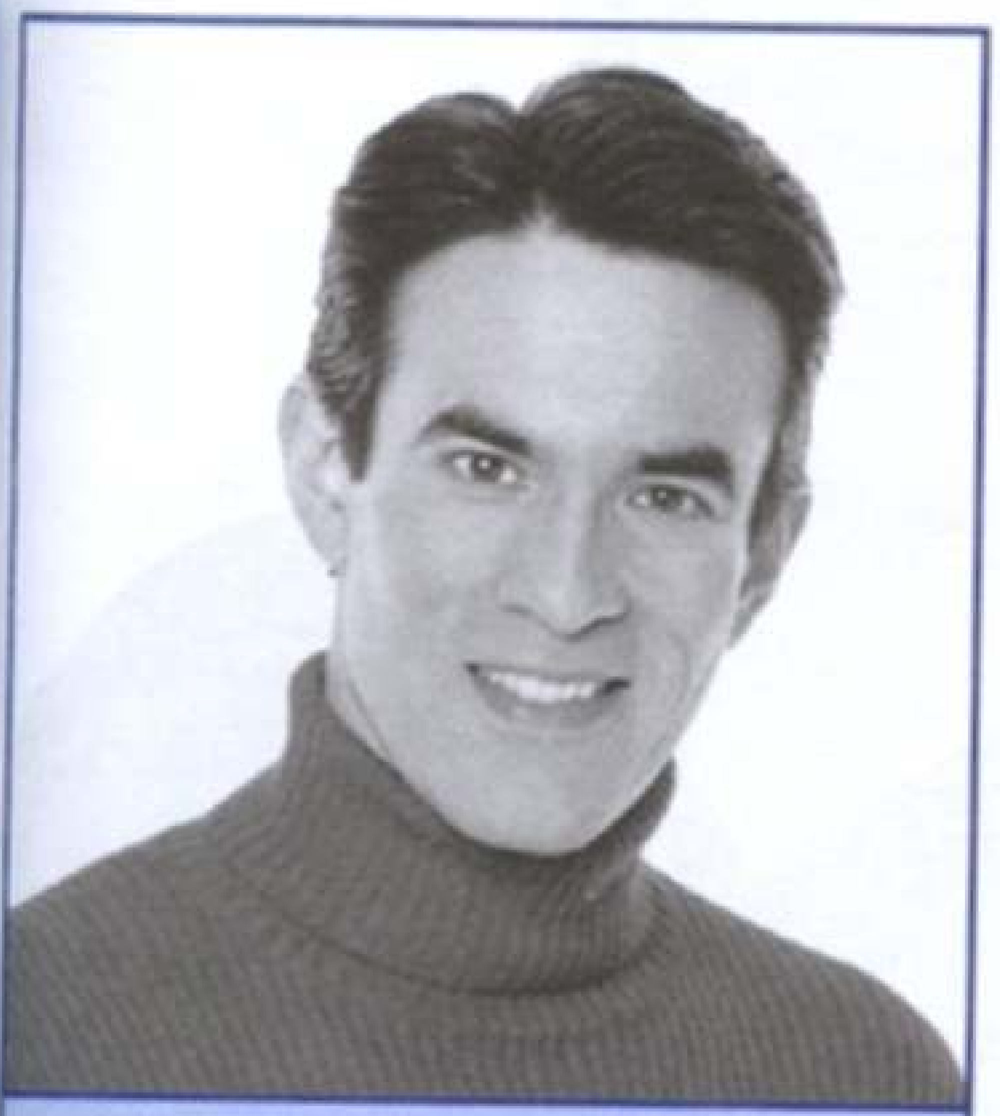
الآن قمت بتعيين المقاول (أنت) لأداء العمل البدني (حركات كروز) من أجل الحصول على بطن رشيقة، وأنت مستعد لتعلم خطوتك التالية نحو النجاح. كما أنك مستعد لاستخدام مواد البناء (خطة تناول الطعام) اللازمة لبناء البطن الذي تحلم به.

تماماً كما أنك لا تستطيع أن تبني منزلاً بدون خشب ومسامير، فإنك لا تستطيع أن تبني بطناً قوياً بدون تغذية مناسبة. الخطوة الثانية لبناء بطن جميلة على نفس قدر أهمية الخطوة الأولى، لذا، رجاء عدم محاولة توفير الوقت بتجاوز هذه الخطوة. ستساعدك مواد البناء (خطة تناول الطعام) على بناء العضلات النحيفة التي تحتاجها لحرق الدهون. وفيما بعد في هذا الفصل، سوف أعرض عليك بعض التلميحات البسيطة حول كيفية التغلب على تخريب الذات عن طريق تجنب تناول الطعام بشكل انفعالي. وكما سترى، فإن تناول الطعام بشكل انفعالي قد يكون العقبة الأولى في طريق المحافظة على بطن قوي ورشيقة.

"سلاح الـ ٨ دقائق"

خطة تناول الطعام في برنامج ٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة هي خطة بسيطة وسهلة. ستحبها لأنها لا تحتوي على منع للأطعمة، أو حساب للسعرات الحرارية، أو اتباع نظام غذائي يجعلك تتضور جوعاً! في هذا البرنامج، سوف:

- تتعلم كيف تتناول كل أطعمتك المفضلة بالمقادير الصحيحة.
- تتعلم الفارق بين "تناول الطعام من أجل التغذية" و"تناول الطعام بشكل انفعالي".
- تملأ جسدك بالأطعمة المناسبة اللازمة لبناء العضلات وحرق الدهون.



"سيمنحك طبق كروز القدر الأمثل من البروتين اللازم لبناء عضلات نحيفة".

كيف تتناول الطعام من أجل التغذية

خطة تناول الطعام الخاصة بك ستساعدك على زيادة الأطعمة التي تدعم بناء الأنسجة العضلية النحيفة وإنقاص الأطعمة التي تساعد على نمو الخلايا الدهنية.

قوة الصباح

كثير من الناس يسألونني: "الآن يا جورج، لماذا توصي بممارسة حركات كروز في الصباح؟ لست أفهم. إنني لست شخصاً صباحياً. أنا أحب العمل بعد الظهر أو في المساء".

حسناً، إنني أؤمن بحق بأنه لا يوجد شيء يسمى بالشخص غير الصباحي. إنني أعلم ذلك لأنني في وقت من الأوقات كنت ضحية لنفس هذا الاعتقاد.

كنت معتادا على السهر حتى وقت متأخر من الليل لأنني كنت أقول لنفسي إنني شخص مسائي. كنت أقرأ، وأشاهد التليفزيون، وأتحدث عبر الهاتف حتى الساعات المبكرة من الصباح. وليس من العجيب أنني كنت دائماً أشعر بالتعب والإرهاق حينما يرن جرس المنبه في الصباح. لم أحصل على القدر الكافي من النوم أبداً!

وعندما حاولت لأول مرة أن أتمرن في الصباح، كنت أشعر أنها مهمة مستحيلة. قلت لنفسي: "ربما كانت تمرينات الصباح مناسبة لبعض الناس، لكنها بالتأكيد لا تناسبني". لكن حدث شيء عجيب مع الوقت. في كل مرة كنت أستطيع فيها أن أنهض من الفراش وأمارس تمرينات الصباح، كنت أشعر بالسعادة والراحة بقية اليوم بأكمله. ومع مرور الوقت، أصبحت قادراً على الاستيقاظ مبكراً أكثر وأكثر. كذلك أصبحت أشعر بالنعاس في وقت مبكر من المساء وأذهب إلى النوم مبكراً. لقد أقلعت عن السهر ليلاً دون التفكير في الأمر حقاً.

وهذه الأيام لا أستطيع أن أظل مستيقظاً بعد الساعة العاشرة مساءً، ودائماً ما أستيقظ في السادسة صباحاً.

والآن دعوني أعرض عليكم ثلاث نقاط بسيطة من شأنها أن تحفزك على الاستيقاظ مبكراً قليلاً حتى تؤدي تمريناتك. بمجرد أن تدرك قوة التدريب في الصباح، لن تعود أبداً إلى التدريب بعد الظهيرة أو في المساء.

أولاً -وهو الأمر الأكثر أهمية بالنسبة لبطنك- أنك عندما تمارس التمرينات في الصباح، فإن هذا يزيد احتمالات شعورك بالارتياح والبهجة على مدار اليوم. ستشعر أنك أكثر قوة، وحيوية، وأقل شعوراً بالضغط أو الإرهاق. وتذكر جيداً -كما أخبرتك من قبل- أن الضغوط تسهم في زيادة دهون البطن. وعندما تمارس تمريناتك في الصباح، سيصبح من المرجح أن تتمكن من التعامل مع المواعيد النهائية والمشاحنات الأخرى في العمل دون استخدام استجابة القتال أو الفرار.

الدراسات تدعم هذه المعلومات. في دراسة تمت بجامعة ليدز في إنجلترا، وجد الباحثون أن النساء اللاتي يتدربن في الصباح يعانين من ضغوط أقل ويشعرن بالسرور والارتياح في باقي اليوم بخلاف هؤلاء اللاتي لا يتدربن في

"سلاح الـ ٨ دقائق"

عن طريق التدريب في الصباح، سوف تتمكن من:

١. تنشيط عمليات الأيض
٢. ارتفاع نسبة الإندورفينات التي ستجعلك تشعر بالتحسن والارتياح
٣. التأكد من أنك تفقد رطلين أسبوعياً بشكل مستمر

الصباح. وعندما تقوم بحركات كروز، فإنك ترسل إشارة إلى الغدة النخامية لإفراز الإندورفينات، التي هي هرمونات يطلقها جسدك ومسئولة عن مشاعر البهجة والسعادة. وكلما زادت كمية الإندورفينات التي يتم ضخها في مجرى الدم، زاد شعورك بالارتياح والمتعة. وبفضل تدريبات الصباح، ستكون قادراً على التعامل مع الضغوط بغض النظر عما يحدث خلال اليوم؛ سواء كان ذلك زحاماً مرورياً، أو زملاء عمل مزعجين، أو رعاية طفل مريض كثير الشكوى والإزعاج.

ولكن هذا ليس كل شيء؛ فالتحرك وممارسة التمرينات في الصباح يساعدك على حرق الدهون أسرع من التحرك في أي وقت آخر من اليوم. فعندما تستيقظ في الصباح، تكون عمليات الأيض لديك في حالة كسل وذلك لأنها تعمل ببطء أثناء النوم. ولكنك عندما تمارس التدريبات،

وترميم وتقوية نفسها.

ولكنك تحتاج إلى ما هو أكثر من وقت راحة. أنت بحاجة إلى الحصول على نوم جيد في الليل. وأثناء النوم، خصوصاً النوم العميق، وفي المرحلة ٤ منه، يقوم جسدك بترميم وإعادة بناء نفسه. في أثناء المرحلة ٤ من النوم، يفرز جسمك هرمون النمو، وهو بروتين يستخدم في إصلاح وترميم العضلات والأنسجة التالفة. إذا لم تقضِ وقتاً كافياً في المرحلة ٤ من النوم، فإن عملية الترميم المهمة تلك لن تتم بصورة كاملة.

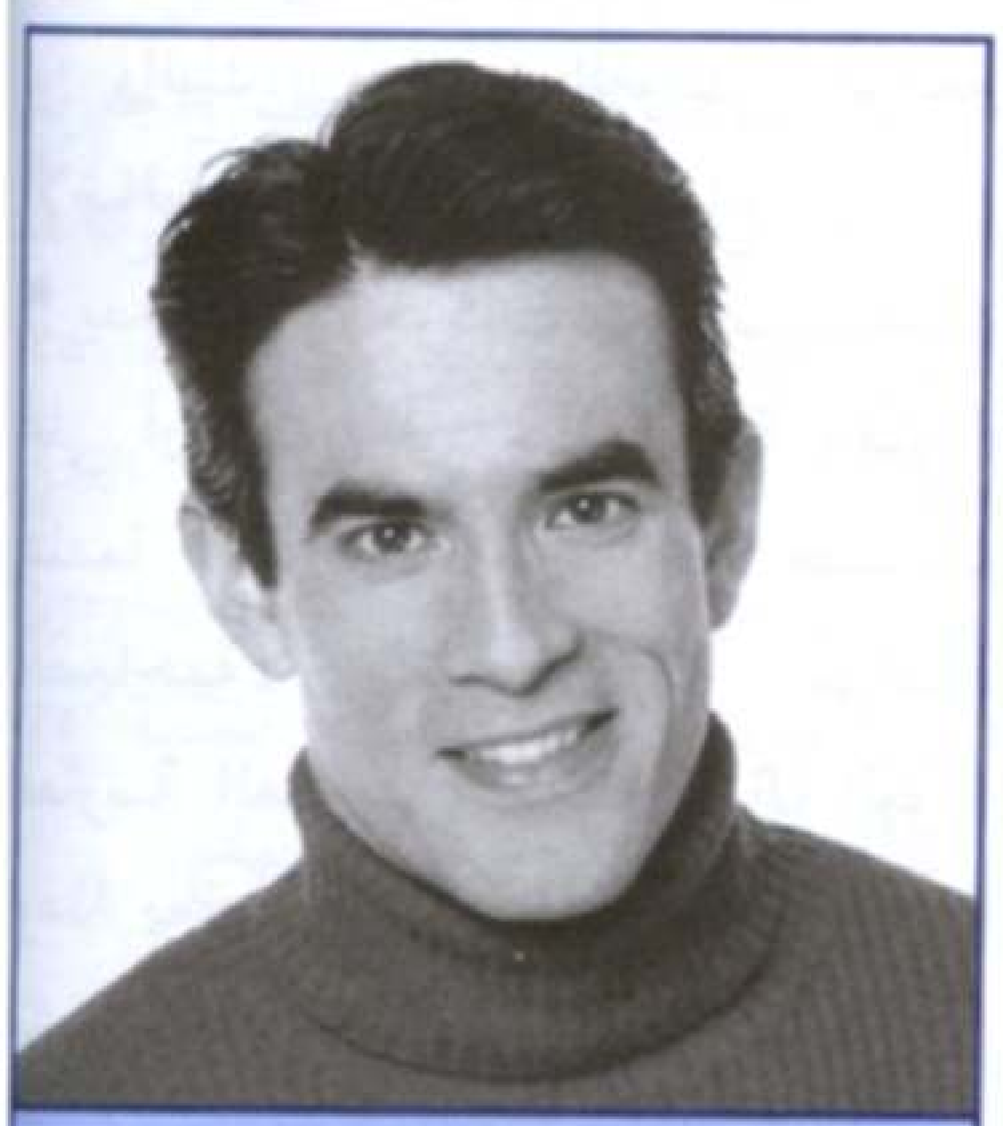
في الواقع، يشك الباحثون في أن الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة مثل الورم الليفي العضلي fibromyalgia هم الذين لا يقضون وقتاً كافياً في المرحلة ٤ من النوم. وفي تجارب تمت في فترة السبعينيات، استغرق الأمر أسبوعاً واحداً من تعريض الأشخاص الخاضعين للتجربة للنوم الخفيف –حيث لم يسمح لهم بالدخول في المرحلة ٤ من النوم– قبل أن تباغتهم أوجاع وآلام العضلات.

وأبحاث أخرى أوضحت أن نقص ساعات النوم بمقدار ساعة واحدة فقط يؤدي إلى انخفاض مستوى هرمون التستوسترون. وبالرغم من أن هذا الهرمون موجود في الذكور بوفرة، إلا أنه موجود في كل من الذكور والإناث على حد سواء، وهو هرمون مهم لعملية بناء العضلات. فعندما لا يوجد لديك قدر كاف من التستوسترون، يسبب هذا خللاً في نسبة العضلات إلى نسبة الدهون، حيث يزيد من عملية تخزين الدهون ويعوق نمو العضلات.

أيضاً، عندما لا تحصل على القدر الكافي من النوم، ينتج جسمك كميات كبيرة من هرمون الضغط الكورتيزول Cortisol. هذا لا يجعلك تشعر بتقلب المزاج وسرعة الاهتياج وسوء الطباع فحسب، ولكنه أيضاً يتسبب في تخزين الدهن في بطنك ويجعلك تشعر بالجوع! بالإضافة إلى ذلك، فإن هرمون الأنسولين لا يستطيع أن يعمل بكفاءة، بمعنى أنه لا يدفع السكر إلى الخلايا بشكل كامل. وهذا يجعلك تشعر بالتعب والإرهاق، ويساعد في تخزين الدهون، ويجعلك أكثر جوعاً من الطبيعي.

لقد ربطت بعض الدراسات بين قلة النوم والإفراط في تناول الطعام. أوضحت الأبحاث أنه كلما زاد سهر الناس ليلاً وتأخرهم في النوم، زادت احتمالات إفراطهم في تناول الطعام. وإذا اشتهيت الأكل في آخر الليل، فهل حقاً ستتناول شيئاً مفيداً صحياً؟ أوضحت دراسة تمت في اليابان أن الأشخاص الذين ينامون عدد ساعات أقل يتناولون كميات أقل من الخضراوات.

إذا حصلت على فترة أقصر مما ينبغي من النوم، فستتناول وجبة خفيفة أثناء اليوم، وتستخدم الطعام لمساعدتك على أن تظل يقظاً. ونقص النوم يؤثر أيضاً على مستوى اللبتين Leptin، الهرمون الذي يقلل شهيتك. وعندما ينخفض مستوى



"ساعة إضافية واحدة من النوم تساعدك على إعادة ضبط ساعة جسدك البيولوجية، مما يتيح لك أن تستيقظ منتعشاً، ونشيطاً، ومستعداً لإجراء حركات كروز".

هذا الهرمون، فإنك تشتهي الحلوى والنشويات. وأخيراً، أوضحت دراسة أجريت على رجال يعانون من صعوبة التنفس أثناء النوم –الحالة التي تسبب توقف تنفسك والاستيقاظ بصورة متكررة خلال الليل– أن الإرهاق الناتج عن نقص النوم يجعل ممارسة الرجال للتدريبات احتمالاً ضئيلاً ويجعلهم يشعرون أن التدريب أكثر صعوبة.

عدم الحصول على قدر كافٍ من النوم يسبب أيضاً الاكتئاب والمزاج السيئ، وهما يؤديان بدورهما إلى الإفراط في تناول الطعام. وعدم الحصول على القدر الكافي من النوم يقلل مناعتك، وبالتالي تزداد احتمالات أن تصاب بنوبات البرد التي ستجبرك على التوقف عن جلسات حركات كروز. وأخيراً، عندما تذهب إلى الفراش في موعدك، فالأرجح أنك ستستيقظ في موعدك؛ الوقت المناسب لممارسة حركات كروز.

أوضحت الدراسات واستطلاعات الرأي أن حوالي ثلث الناس فقط هم الذين ينامون ٨ ساعات يومياً على الأقل. عدني بأنك ستجعل النوم أولوية. أغلق التليفزيون وضع رأسك على الوسادة في ساعة معقولة من الليل. سيشكرك جسدك. ساعة إضافية واحدة من النوم ستساعدك على ضبط ساعة جسدك البيولوجية، مما يتيح لك أن تستيقظ منتعشاً، ونشيطاً، ومستعداً لإجراء حركات كروز.

بالإضافة إلى الراحة والنوم، أنت أيضاً بحاجة إلى الكثير من الاسترخاء. كثيراً ما نصبح مشغولين للغاية، ونحيا حياة مضغوطة مرهقة للغاية. وهذه السرعة المحمومة التي نعيش بها قد تجعل من الصعب علينا أن نهتم بأهم شيء في حياتنا؛ صحتنا. منح نفسك فترة استرخاء أسبوعية –بعض الوقت لنفسك– من الممكن أن يساعدك على التراجع وإلقاء نظرة فاحصة والتركيز على ما هو أكثر أهمية. وقد يساعدك أيضاً على خفض مستويات ضغطك. وكما ذكرت في الفصل ٢، المستويات العالية من هرمونات الضغط مرتبطة بدهون البطن.

أنصحك أن تجد طريقة تفلح معك للاسترخاء في عطلات نهاية الأسبوع. بعض الناس يحبون التأمل، والبعض الآخر يحبون المشي لمسافات طويلة، وآخرون يحبون الضحك مع الأصدقاء. حقق أقصى استفادة من وقت استرخائك ولا تسمح لنفسك بالشعور بالذنب. إنك تعمل بجد طوال الأسبوع، وتحتاج للعطلة الأسبوعية من أجل الراحة وإعداد نفسك لحركات كروز في الأسبوع التالي!

بناء أفضل جسد يمكن بناؤه

أنت تعرف الآن إذن الخطوة الأولى الضرورية لبناء بطن قوي. أتمنى أن تلزم نفسك بتخصيص ٨ دقائق يومياً للقيام بحركات كروز. بمجرد أن تفعل ذلك، أثق بأنك لن ترجع أبداً إلى تجريب أي برنامج آخر للبطن. ستدمن سهولة وقوة وفعالية نتائج إنقاص الوزن التي ستحققها من وراء حركات كروز، لدرجة أنك ستلحق بالملايين من عملاء موقعي على الإنترنت، وتصبح عميلاً لـ "جورج كروز" مدى الحياة!

والنتيجة النهائية هي أنك عندما تلتزم بالتدريب في الصباح، فإنك تتجنب الأعذار، وتفقد الأرطال والبوصات بسرعة أكبر لأنك أكثر مواظبة على التدريب.

وإليك بعض الفوائد الرائعة الإضافية للتدريب في الصباح:

• بدء يومك بحركات كروز سيساعدك على أن تكون في حالة لياقة ذهنية. عندما تشعر بالامتنان تجاه جهودك الصباحية، سترغب في مواصلة ممارسة العادات الحسنة طوال اليوم. وهذا يعني أنك ستختار أطعمة جيدة بشكل شبه تلقائي!

• تقول دراسة تمت في جامعة أنديانا في بلومينجتون إن التدريب في الصباح يقلل من ضغط الدم أكثر من التدريب في الأوقات الأخرى من اليوم. في الحقيقة، المتدربون في الصباح انخفض ضغط الدم الانقباضي لديهم (الرقم الأعلى) بمقدار ٨ نقاط لمدة ١١ ساعة. وانخفض ضغط الدم الانبساطي (الرقم السفلي) بمقدار ست نقاط لمدة أربع ساعات بعد التمرين. أما المتدربون في المساء فلم يظهروا أي انخفاض ملحوظ.

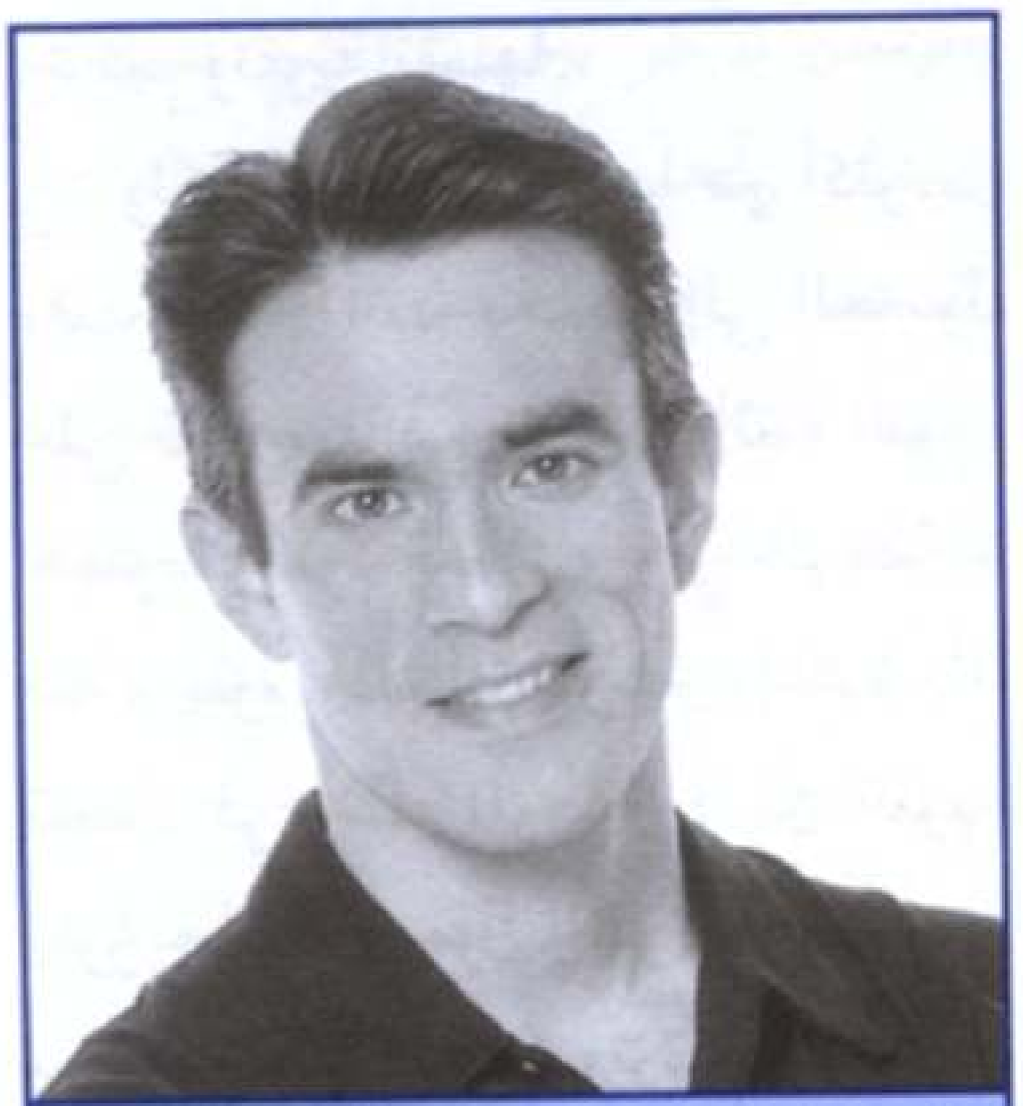
• ممارسة حركات كروز في الصباح تساعدك على بناء العضلات بسرعة أكبر. مستويات هرمون التستوستيرون -الهرمون الأساسي لبناء عضلات الجسم- تزداد في الصباح. وهذا يفترض أن عملية بناء العضلات بواسطة التدريب على المقاومة يكون في ذروته قبل الظهر.

قوة الراحة

إذا ألقيت نظرة متمعنة على بيان حركات كروز، فستلاحظ أن لديك مع نهاية كل أسبوع وقت راحة من حركات كروز. استخدم هذا الوقت لترتاح فيه، وتستجم، وتستمتع بكل التغييرات الجديدة التي تحدث في جسدك. في أيام الخميس، أنصحك بشدة أن تساعد جسدك على تجديد حيويته بعد أسبوع شاق عن طريق طقس نظافة خاص (سأشرحه لك باختصار). أدعوك إلى قضاء أجازتك الأسبوعية في مكافأة نفسك على جهودك. اخرج واشترِ لنفسك ثوباً جديداً ينم عن بطنك الجديد، أو خذ جسمك الجديد القوي في تمشية في المنتزه. اسمح لنفسك بالاسترخاء في حمام دافئ. هذا وقتك. استمتع به.

في الواقع، الراحة والاسترخاء يكونان بعض أهم أسرار بناء نسيج عضلي نحيف!

وإليك الأسباب التي تجعل من الراحة أمراً غاية في الأهمية. أولاً، تحتاج عضلاتك إلى ٤٨ ساعة على الأقل من الراحة بين جلسات تدريبات المقاومة وذلك لكي تعيد تجديد وتنمية نفسها. وفي الواقع، يحدث السحر الحقيقي في مرحلة الراحة. إذا لم تسمح لعضلاتك بالراحة بين جلسات حركات كروز، فإنها ستظل ضعيفة. بل إنك حتى يمكن أن تؤذي نفسك!



> "حاول أن تأخذ حماماً دافئاً قبل النوم لكي تتخلص من الأفكار المسببة للضغط أو التوتر الذي لعله يبقيك مستيقظاً".

هذا يوضح سبب تركيز برنامجي على مناطق مختلفة من جسمك في كل يوم من أيام الأسبوع. امنح دائماً عضلاتك فرصة للراحة لمدة ٤٨ ساعة بين الجلسات. هذا يوضح لماذا تركز على بطنك في أيام السبت، والاثنين، والأربعاء. الراحة في أيام الأحد، والثلاثاء تمنح عضلاتك فرصة لتجديد

تزيد معدلات عمليات الأيض. وعن طريق القيام بحركات كروز في الصباح الباكر، فإنك تنشط عمليات الأيض بينما هي في أبطأ حالاتها في الوضع الطبيعي. باختصار، إنك تحرق المزيد من السعرات الحرارية عندما تتدرب في الصباح، وتستغل وقت تمرينك بصورة أفضل.

وفي النهاية، ممارسة الحركات في الصباح تساعدك في المحافظة على الاتساق والاستمرار. هل سبق لك أن خططت للتدريب في منتصف النهار أو في المساء، ثم اضطررت إلى تجاهل هذه الخطط بسبب حدوث أمر طارئ غير متوقع؟ هذا عادة لا يحدث في الصباح الباكر. ببساطة، وقت الصباح هو وقتك أنت. إنه أسهل وقت تتحكم فيه. تستطيع أن تخرج من سريرك قبل استيقاظ زوجتك أو أطفالك، ثم تمارس تدريباتك، وتحظى ببعض الوقت الإضافي لنفسك. كثير من عملائي يقولون إن حركات كروز التي يمارسونها في الصباح توفر لهم نوعاً من التأمل الحركي. هذا هو الوقت الوحيد من اليوم الذي يستطيعون تخصيصه لأنفسهم فحسب.

وتذكر أنه في أي وقت لاحق من اليوم، قد تحدث المقاطعات. زوجتك، أو أطفالك، أو وظيفتك، أو حتى حالة طوارئ سوف تقاطع خططك وتجبرك على أن تؤجل أو تتجاهل حركات كروز. تؤكد الأبحاث أن نسبة ٢٥ بالمائة فقط من الأشخاص الذين يتدربون في المساء هم الذين يداومون على تدريباتهم، بالمقارنة بنسبة ٧٥ بالمائة ممن يتدربون في الصباح.

كيف تستيقظ لأداء حركات الصباح

هل أنت شخص صباحي؟ بعض الناس يحبون الصباح والبعض الآخر لا يحبه. ولكن لو كنت تعتقد أنك شخص يحب المساء، فاعلم أنك مازلت تستطيع أن تستفيد من حركات كروز في الصباح. في الحقيقة، سواء كنت تحب الصباح أو المساء، فهذا أمر لا علاقة له بالجينات الوراثية، وإنما بتوجهاتك العقلية وأسلوب حياتك. أنا أعرف ذلك، لأنني تعودت أن أكره الاستيقاظ في الصباح. ولكني بدأت أخبر نفسي بأني شخص يحب الصباح ويذهب إلى السرير مبكراً. والآن، ولأني أحصل على قدر كافٍ من الراحة، أستطيع أن أقفز من السرير وأنا أشعر بالانتعاش والحيوية.

وإليك بعض الوسائل التي تساعدك على الاستيقاظ لممارسة حركات كروز:

قل: "أنا شخص صباحي". كما قلت سابقاً، إذا اعتقدت أنك شخص يحب الصباح، فستصبح شخصاً يحب الصباح. أفكارنا قوية وفعالة وهي تتحكم في أفعالنا. غير أفكارك، وسيتبعها تغيير في أفعالك.

اجعل الشمس توقظك. يتحكم ضوء الشمس في دورات استيقاظنا ونومنا الطبيعية. أما الإضاءة الاصطناعية، فهي تجعلنا نهمل هذه الدورة الطبيعية وتسمح لنا بالاستيقاظ ليلاً بينما الظلام الطبيعي يرسل إشارات إلى عقولنا لتشعر بالنعاس. الحجرات المظلمة صناعياً أيضاً توقف هذه الدورة، وتجعلنا نشعر بالتعب في الصباح حيث يوقظنا ضوء الشمس الطبيعي. توقف عن إسدال الستائر في حجرة نومك قبل أن تنام ليلاً. بهذه الطريقة، ستصبح غرفتك أكثر إضاءة مع شروق الشمس، وستستيقظ وتتنبه قبل أن يوقظك صوت المنبه بفترة طويلة.

تقدم بالتدريج مرة وراء أخرى. جسدك لديه ساعة داخلية مضبوطة، لذا، سيكون من الصعب عليك في البداية أن تنام قبل الموعد الذي اعتدت النوم فيه بساعة أو أكثر. ابدأ بتغيير موعد نومك بالذهاب إلى الفراش مبكراً ١٥ دقيقة فحسب. وبعد ذلك تعود على هذا، ثم أضف ١٥ دقيقة أخرى، ثم ١٥ دقيقة ثالثة، حتى تتعود أن تذهب إلى الفراش مبكراً بساعة كاملة عن موعد نومك القديم.

طبـــق كـــروز

الطبق ليس بالحجم الطبيعي.

اتبع قاعدة بسيطة واحدة: املأ نصف الطبق القياسي بحجم ٩ بوصات بالخضراوات، واملأ النصف الآخر بكميات متساوية من المواد الكربوهيدراتية والبروتينات، مع ملعقة صغيرة من الدهون. الأمر بهذه البساطة!

ما سر تناول الطعام الذي أمتلكه؟ إنني أسميه "طبق كروز". سيساعدك طبق كروز في تناول الأطعمة المناسبة بالمقادير المناسبة ببساطة وتلقائية. وبالإضافة إلى مساعدتك على زيادة نمو العضلات، سيساعدك الطبق أيضاً على حرق دهون البطن بطرق أخرى. على سبيل المثال، هذا النظام لتناول الطعام يمنحك التوازن الصحيح لنسبة الكربوهيدرات إلى البروتين إلى الدهون. هذا التوازن سوف يساعدك في المحافظة على المستوى الطبيعي للسكر والأنسولين في الدم. زيادة مستويات الأنسولين تزيد من الشعور بالجوع وتزيد من تخزين دهون البطن! وسيساعدك الطبق أيضاً على الاستمرار في تناول الأطعمة المفضلة لديك والقليل من الأطعمة الضرورية المهمة التي ستساعدك على تقليل شهيتك وإشعال موقد حرق الدهون لديك. أخيراً، سيساعدك الطبق على زيادة استهلاكك من الأطعمة الغنية بالألياف، التي هي ضرورية لصحة الأمعاء. كثير من الناس يهملون صحة الأمعاء أثناء محاولتهم تقوية بطونهم. حقيقة الأمر أنه إذا لم تتحرك الفضلات بسلاسة عبر الأمعاء، فإنها تجعلك منتفخاً، مما يجعل البطن يبرز للخارج!

إليك طريقة طبق كروز. في الإفطار، والغداء، والعشاء، ضع طعامك في طبق قياسي بحجم ٩ بوصات. املأ نصف الطبق بالخضراوات (أو الفاكهة في الإفطار) واملأ النصف الآخر بجزأين متساويين من الكربوهيدرات والبروتين، مع ملعقة صغيرة من الدهون. إذا ظللت جائعاً، يمكنك تناول طبق آخر من الخضراوات. الأمر بهذه البساطة!

أعلم بالطبع أن بعض القراء لديهم بعض الأسئلة. ربما تسأل عن ارتفاع كومة الأطعمة في الطبق. بشكل عام، لا ينبغي أن يزيد الارتفاع عن بوصة واحدة إلى بوصة ونصف. ولكي تحصل على فكرة دقيقة ومحددة عن المقادير المناسبة من الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون في طبق طعامك، اقضِ أسبوعاً في قياس مقادير طعامك، مع ملاحظة المساحة التي تشغلها بعض الأطعمة المعينة في طبق طعامك. بعد أسبوع واحد فقط، ستتمكن من النظر ببساطة إلى طبق طعامك –بدون قياس– ومعرفة أنك على الدرب الصحيح.

بعد سنوات قضيتها في حساب السعرات الحرارية، ربما لا تشعر بالثقة تجاه استخدام طريقة تناول الطعام البسيطة تلك، لذا، في الصفحات الأخيرة من هذا الفصل، ذكرت بعض العينات القليلة من وجبات طبق كروز وقائمة أطعمة لتساعدك على البدء.

لكن سواء قمت بمعايرة مقادير الطعام في الطبق بعينك فقط أو استخدمت نماذج الوجبات المذكورة، فلن يكون هناك منع للطعام، أو جوع، أو حسابات معقدة! فعن طريق اتباع نظام تناول الطعام باستخدام طبق كروز، لن تعود مرة أخرى أبداً لحساب السعرات الحرارية أو تذكر التفاصيل المربكة بشأن مقادير وحصص الطعام. بدلاً من ذلك، سيجعلك طبق كروز تستمر في تناول الأطعمة المفضلة

دهون تبرز البطن

قلل الدهون إلى أدنى حد عندما تحاول تقوية البطن:

- أطعمة معالجة تحتوي على "دهون مهدرجة جزئياً"
- سمن نباتي
- سمن حيواني
- أطعمة مقلية
- قطع دهنية من اللحم البقري
- جلد الدجاج والرومي
- زبد
- صفار البيض

دهــون مفيــدة للبطن

تناول المزيد من هذه الدهون لتساعد على تجميل بطنك:

- زيت بذرة الكتان وبذور الكتان (لمعرفة المزيد عن بذور الكتان، زر موقع www.jorgecruise.com/flax
- زيت الزيتون النقي والزيتون
- الأفوكادو والجوكامول
- الأسماك الدهنية التي تعيش في المياه الباردة مثل السلمون
- المكسرات، خاصة اللوز
- زبدة اللوز
- زيت الكانولا

لديك بالمقادير والنسب الصحيحة.

أعرف أن هذا يبدو أسهل من أن يصدق. ولكن كما سبق وقلت، فإن طبق كروز سيساعدك على أن تتناول الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون بتوازن صحيح. هذا في غاية الأهمية، خاصة لبناء نسيج عضلي نحيف. تبنى العضلات بواسطة البروتينات، وتقوم بإصلاح وإعادة بناء نفسها باستخدام البروتينات الموجودة في الطعام الذي تتناوله! وبالإضافة إلى ذلك، فإن تناول بعض البروتينات في كل وجبة سيساعدك على تجنب الجوع، حيث إن البروتين يستغرق وقتاً أطول في الهضم من المواد الكربوهيدراتية. وسوف تساعدك البروتينات أيضاً في المحافظة على ثبات مستوى السكر بالدم.

بـدون القـدر الكافـي مـن الكربوهيـدرات، لا تسـتطيع أن تزيد مـن العضـلات النحيفـة. نعـم، ما سـمعته صحيـح! كما تعـرف، فإن الكربوهيدرات مسئولة عن زيادة دور الأنسـولين في نقل الأحماض الأمينية من الـدم إلى النسـيج العضلي، وهذا بـدوره يحفز بنـاء البروتـين، ويمنع تكسـير البروتـين، ويصنـع توازنـاً إيجابيـاً للنيتروجـين. النتيجـة النهائيـة: لا تمتنع عن تنـاول المواد الكربوهيدراتية أبداً إذا كنت ترغب في تجنب فقد العضلات النحيفة.

الدهون الصحية الجيدة في طبق طعامك مهمة جداً أيضاً. في أغلب الأحيان يحاول الأشخاص الذين يحاولون إنقاص وزنهم أن يخفضوا السعرات الحرارية الدهنية إلى الصفر. لقد سمعوا أن جرام الدهون يحتوي على سعرات حرارية أكثر من جرام البروتين أو الكربوهيدرات، وأن الجسم يحول بكفاءة الدهون إلى خلايا دهنية. إلا أن هذا ليس صحيحاً تماماً! بعض الدهون فقط هي الضارة بك. وأنت بحاجة إلى دهون أخرى لبناء بطن جميلة.

ماذا عن الدهون الضارة؟ إنها تلك الدهون المشبعة والمهدرجة والتي توجد في المنتجات الحيوانية وفي الأطعمة المقلية والمطبوخة. هذه هي الدهون التي تسد الشرايين وتسبب زيادة الوزن. وهي موجودة في المنتجات الحيوانية الدهنية (اللبن كامل الدسم، والجبن، والقطع الدهنية من اللحم البقري) بالإضافة إلى الأطعمة المقلية والمعالجة (الأكلات السريعة، والمخبوزات، والوجبات الخفيفة، والنواشف، والرقائق).

والدهون المفيدة؟ الأحماض الدهنية الضرورية الموجودة في بذور الكتان ومنتجات الكتان (مثل زيت الكتان، ومكملات الكتان)، والسمك، واللوز، والأفوكادو، والزيتون، وزيت الزيتون. تحتاج إلى بعض الدهون الغذائية لتحسين حالتك المزاجية، والمساعدة في بناء العضلات، وصنع الهرمونات. الدهون أيضاً تساعدك على الشعور بالشبع، بحيث تساعدك على

الاستمتاع بالطعام والتوقف عن تناول الطعام قبل فوات الأوان. كثير من الأبحاث الآن تؤكد أن أساس إنقاص الوزن هو أن تتوقف عن تناول الدهون المشبعة والمهدرجة وتتناول الأحماض الدهنية الضرورية.

أخيراً، الخضراوات في طبق كروز تحتوي على الكثير من الألياف التي هي أحد أهم أسرار جمال البطن. الألياف تهضم ببطء، ولذا ستساعدك على عدم الإحساس بالجوع. الألياف أيضاً تساعد في الحفاظ على نسبة الأنسولين منخفضة، وتمنع تخزين الدهون في البطن. والأكثر أهمية أن الألياف تحافظ على بقاء القناة الهضمية تتحرك بسلاسة. الهضم الصحي يساوي بطناً جميلاً! (في الفصل الإضافي في الجزء الأخير من الكتاب، ستجد ملاحظات حول استخدام الألياف بالإضافة إلى الأساليب الأخرى لتحسين الهضم وتقليل الانتفاخ).

وبالإضافة إلى اتباع طبق كروز، أقترح عليك أن تشرب قرابة ٨ أكواب سعة كل منها ٨ أوقيات من الماء يومياً. حوالي ٦٠٪ من جسدك يتكون من الماء، وعمليات الأيض تحتاج إلى الماء لكي تحرق الدهون للحصول على الطاقة. قلة الماء في جسدك تبطئ عملية حرق الدهون. وهي أيضاً تضعف طاقتك، وتجعلك أكثر إرهاقاً من أن تقوم بحركات كروز كما ينبغي. يحتوي الماء أيضاً على الأكسجين. ولكي تستطيع الأنسجة العضلية النحيفة حرق الدهون، فإنها تحتاج إلى الأكسجين لتحويل الدهون إلى طاقة. عندما تشرب الماء، تحسن مستويات الأكسجين، وتحسن عمليات الأيض.

تستطيع أن تلبي احتياجاتك من السوائل عن طريق شرب الماء –وهذا هو الأفضل لأنه لا يحتوي على سعرات حرارية– أو عن طريق المشروبات الأخرى غير المنبهة والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل الحساء، والفاكهة، والخضراوات.

يوم تناول الطعام باستخدام طريقة طبق كروز

وجبة الإفطار
في غضون ساعة واحدة من الاستيقاظ

وجبة خفيفة
بعد ثلاث ساعات

وجبة خفيفة
بعد ثلاث ساعات

وجبة الغداء
بعد ثلاث ساعات (وإذا ظللت جائعاً، فتناول طبقاً آخر من الخضراوات).

وجبة خفيفة
بعد ثلاث ساعات

وجبة العشاء
بعد ثلاث ساعات (وإذا ظللت جائعاً، فتناول طبقاً آخر من الخضراوات).

مكافأة
قبل الساعة السابعة والنصف مساءً (أو ادخرها لوجبة خفيفة صغيرة).

للمزيد من الأمثلة على وجبات الإفطار، والغداء، والعشاء، والوجبات الخفيفة، والمكافآت، انظر الصفحات من ٤٧ إلى ٥٣.

القواعد الثلاثة للطبق

بالإضافة إلى وضع الأطعمة بالمقادير الصحيحة في طبق طعامك، فإنك ستتبع أيضاً القواعد الثلاثة الإضافية لطبق كروز من أجل أفضل نجاح:

١. تناول وجبة الإفطار في خلال ساعة من الاستيقاظ.

٢. تناول شيئاً من الطعام كل ثلاث ساعات.

٣. توقف عن تناول الطعام قبل ثلاث ساعات من النوم.

وإليك السبب. للحفاظ على أداء عمليات الأيض بقوة، يجب عليك أن تتناول وجبة الإفطار في خلال ساعة من الاستيقاظ. عندما تنام، فإن جسدك لا يأخذ أي طعام وبالتالي تقل عمليات الأيض. وعندما تستيقظ، تحتاج إلى تنبيه عمليات الأيض بسرعة حتى تتهيأ للعمل. إذا لم تتناول الطعام في خلال ساعة من الاستيقاظ، فإن جهاز حمايتك من الجوع سيبدأ في العمل. وعندما يحدث هذا، سيقلل جسدك من عمليات الأيض أكثر وأكثر، وبالتالي فإن عمليات الأيض تتعسر في حرق دهون البطن!

للحفاظ على أداء عمليات الأيض، أقترح عليك أيضاً أن تتناول الطعام كل ٣ ساعات. هذا يعني أنك ستتناول الإفطار في حوالي الساعة ٧ صباحاً، ثم تتناول وجبة خفيفة الساعة ١٠ صباحاً، ثم وجبة الغداء الساعة ١ بعد الظهر، ثم وجبة خفيفة الساعة ٤ بعد الظهر، وأخيراً تتناول وجبة العشاء مع مكافأة صغيرة الساعة ٧ مساءً. هذه الوجبات الصغيرة المتكررة تجنبك الشعور بالجوع. عندما تسمح لنفسك بالشعور بالجوع الشديد، فإنك تتناول الطعام بكميات كبيرة. فكر في الأوقات السابقة التي كنت تأكل فيها كميات من الطعام أكثر مما كنت تريد. هل كنت تبدأ تناول وجباتك بنهم شديد؟

بالإضافة إلى تجنب الإفراط في تناول الطعام والنهم الشديد، فإن تناول الطعام كل ٣ ساعات سيحفز عمليات الأيض لديك! نعم، هذا صحيح. بينما تطحن المعدة والأمعاء الطعام الذي تتناوله وتكسره إلى أبسط مكوناته، فإن المعدة والأمعاء تحرق سعرات حرارية في هذه العملية. ولذا فإن توزيع الوجبات الغذائية على مدار اليوم يساعدك على حرق المزيد من السعرات الحرارية خلال عملية الهضم! الوجبات الخفيفة تساعد على الحفاظ على نسبة السكر بالدم ثابتة، وتجنبك الزيادة المفاجئة للأنسولين والتي تتسبب في الشعور بالجوع وتخزين الدهون في البطن.

أخيراً، أغلق الثلاجة وضع علامة مغلق تخيلية في مطبخك قبل ٣ ساعات من النوم. عندما تتناول الطعام قبل ٢-٣ ساعات من النوم، فإنك تأخذ معك إلى الفراش الكثير من الطعام، والجهاز الهضمي يجعلك تظل مستيقظاً أثناء هضمه للطعام. ربما يغلبك النعاس ولكنك لا تستطيع أن تنام بعمق أثناء عملية هضم الطعام بجسدك. إنك تحتاج إلى النوم العميق لكي يستريح جسدك ويستعيد نشاطه بعد أدائك لحركات كروز.

إذا تناولت الطعام في وقت متأخر جداً من الليل، فسيستخدم جسدك طاقته في عملية هضم الطعام وليس في إصلاح وتقوية الأنسجة العضلية النحيفة. هدفك هو التأكد من أنك تسترد قوتك أثناء النوم وليس تضيع راحتك في عملية الهضم. أتعهد لك بأنك ستشعر بالمزيد من الطاقة والحيوية عندما تستيقظ!

تنظيف الجسد

ستلاحظ في الفصل ٥ أنني أقترح عليك القيام بعملية نظافة لجسدك كل يوم خميس. تنظيف الجسد مهم للغاية، خصوصاً لبناء بطن قوية وجميلة. في أغلب الأحيان، تتكون السموم في أجسادنا من عادات تناول الطعام الخاطئة. وبصفة خاصة، عندما لا نتناول القدر الكافي من الألياف خلال الأسبوع، فإنه من الصعب على الجسد أن يحرك الفضلات عبر الأمعاء بكفاءة. عندما تلتصق الفضلات بجدار الأمعاء، تتكون الغازات. يمكن أن يتسبب هذا في انتفاخ وتمدد البطن؛ الشيء الذي لا تريده مطلقاً أثناء عملية بناء بطن رشيقة وجميلة.

سيساعدك طبق كروز على تناول الكميات الصحيحة من الألياف لكي تحافظ على استمرارية حركة الأمعاء بسلاسة. ومع ذلك، أقترح عليك أن تستخدم عملية تنظيف الجسم المكونة من ٣ خطوات تلك يوماً واحداً أسبوعياً:

خطوة ١. في وجبة الإفطار، تناول مخفوقاً مكوناً من قشر بذور القطونا. بذور القطونا مليئة بالألياف، وقد أوضحت الدراسات، واحدة تلو الأخرى، أنها لا تستخدم فقط للحفاظ عليك سليماً ولكن أيضاً تستخدم لخفض نسبة الكوليسترول وتقليل شعورك بالجوع. زر موقع www.jorgecruise.com/psyllium لتتعرف على أفضل ماركات هذا المخفوق.

خطوة ٢. زد معدل شرب الماء بمقدار الضعف. في يوم تنظيف جسدك، زد من تناول الألياف. أنت بحاجة إلى شرب المزيد من الماء ليختلط بالألياف في الأمعاء ويجعلها أكثر ليونة فيسهل مرورها بسلاسة عبر الأمعاء. المزيد من الماء سيساعدك على تخليص جسدك من السموم. في يوم الخميس، اشرب ثمانية أكواب من الماء سعة كل منها ١٦ أوقية.

خطوة ٣. تخير مصدراً للبروتين غير البروتين الحيواني لوجبة الغداء والعشاء. على سبيل المثال، البقول، أو الأرز، أو الفاصوليا، أو سندوتش الحمص والخضراوات. ألياف البروتين النباتي ستساعد أيضاً على تنظيف الأمعاء. ستجد أمثلة على البروتين غير الحيواني في الفصل الإضافي في نهاية الكتاب، بالإضافة إلى بعض الملاحظات والتلميحات حول كيفية استواء البطن.

مخاطر تناول الطعام بشكل انفعالي

كثير من الناس يمكنهم بسهولة اتباع طبق كروز ولا يشعرون مطلقاً بالرغبة في الإفراط في تناول الطعام. ولكني أعرف أن بعض الناس يحتاجون إلى مساعدة إضافية؛ خاصة هؤلاء الأشخاص الذين يميلون إلى تناول الطعام لأسباب انفعالية وليست بدنية.

ما الذي نعنيه بالضبط بتناول الطعام بشكل انفعالي؟ إنه أي وقت تتناول فيه الطعام دون أن تشعر بالجوع، والشيء الأول الذي قد

آن كير كندال فقدت ٤٠ رطلاً!

"جعلتني حركات جورج كروز أشعر بالقوة الداخلية. عندما يصبح جوهرك أكثر قوة، فإنك تسيطر على جسدك بأكمله بصورة مختلفة. تقودك حركات جورج إلى الطريق الصحيح. وهي لا تتطلب أجهزة باهظة الثمن، ولذا فليس هناك أعذار تجعلك لا تقوم بهذه الحركات. إنها حركات سريعة، وفعالة، وقوية في بناء وتقوية البطن!

"في برنامج جورج، أصبحت أتحكم في تناول الطعام. وعن طريق معرفتي لأسباب تناول الطعام بشكل انفعالي، أصبحت قادرة على تجنبه. الآن أستطيع أن أرى اختياراتي، وأنا قادرة على اختيار الطريق الصحيح. لم تعد الأسباب الغامضة التي كانت تجعلني أتناول الطعام بدون تفكير تعميني عما هو صواب".

أنقصت آن ١٦ بوصة من حجم بطنها!

يتسبب في تخريب الذات. ما مدى أهمية هذا؟ حسناً، أشعر أن الشيء الذي أوشك على طرحه عليك الآن هو أكثر أجزاء الكتاب أهمية! وفي الواقع، إذا لم تتعلم هذه الخطوة وتتقنها، فإنك لن تحصل على بطن جميلة مطلقاً.

في الحقيقة، يمكنك أن تؤدي تمارين البطن لمدة ٨ دقائق أو ٨ ساعات، ولكن بطنك لن تتقلص أبداً إذا استمر إفراطك في تناول الطعام. السعرات الحرارية هي السعرات الحرارية، وإذا تناولت من السعرات الحرارية أكثر مما تحرق، فإن السعرات الحرارية ستستمر في الاتجاه مباشرة إلى الخلايا الدهنية في البطن وتغطي العضلات الجميلة التي ترغب في إظهارها!

يتم تصنيف الانفعالات والمشاعر على أنها السبب الأول الأكثر قوة وراء الإفراط في تناول الطعام. اعتاد الكثير من عملائي على استخدام الطعام كدعم عاطفي أثناء تعرضهم للضغط والتوتر في الحياة، وذلك قبل أن يأتوا إلي لتدريبهم. كانوا يتعاملون مع التعاسة بتناول الأيس كريم، ويغطون الاكتئاب بتناول الكعك المكسو بالشيكولاتة، ويسكنون غضبهم بتناول شرائح البطاطس.

وعندما استكشفت أسباب تناولهم للطعام بشكل انفعالي، وجدت أن المصدر الحقيقي للمشكلة ينبع من فراغ أو خواء عاطفي. لقد شعروا بالفراغ، وملئوا هذا الفراغ بالطعام.

فكر في الأمر. في الماضي، عندما كنت تتناول الطعام بينما لا تشعر بالجوع، هل ساعدك الطعام على ملء الفراغ أو تسكين الآلام؟ هل سبق وأن جعلك تناول الطعام تشعر بالثقة والدعم والراحة؟

لكي توقف التخريب الذاتي وتنهي تناول الطعام بشكل انفعالي، يجب عليك أن تتعلم التفريق بين الجوع الانفعالي والجوع الغذائي. الجوع الغذائي هو احتياج حيوي. فالجوع الغذائي هو الحاجة إلى تناول الطعام من أجل تزويد جسدك بمواد البناء اللازمة لكي يظل سليماً وصحياً ومن أجل بناء العضلات النحيفة. والجوع الانفعالي غالباً ما ينتج عن فقد الدعم، والشعور بالارتياح، وفقد عناية ورعاية الآخرين. فقط عندما تستبدل الطعام بالدعم من الأصدقاء والعائلة، ستستطيع أن توقف عادات تناول الطعام بشكل انفعالي.

في كتابي الأخير 8 Minutes in the Morning for Real Shapes, Real Sizes، ابتكرت أسلوباً فعالاً أطلقت عليه "الناس هم الحل". هذا الأسلوب منح عملائي وقاية منيعة من تناول الطعام بشكل انفعالي. ومنذ تم نشر هذا الكتاب، سمعت قصص نجاح كثيرة للغاية من القراء الذين جربوا هذا الأسلوب وأحبوه. يعلمك أسلوب "الناس هم الحل" كيف تستخدم قوة الناس في دعمك واستبدال احتياجك للطعام. الأسلوب يشتمل على ثلاث حيل أساسية:

١. كن أفضل صديق لنفسك.

الشخص الأول في أسلوب "الناس هم الحل" هو أنت. كثيراً جداً ما تكون هناك علاقة حب أو كراهية بين الناس وأجسادهم. ومع ذلك، لابد أن تحترم جسدك وتتعامل معه على أنه أعظم منحة حصلت عليها من أجل النجاح. فقط عندما تحترم جسدك، ستوجه نفسك بحزم لأداء حركات كروز وتطعم جسدك طعاماً صحياً مفيداً.

ولجعل هذا يحدث، أقترح على كل عملائي استخدام ما أطلق عليه "ملصق عهد القوة". وعلى هذا الملصق يكتبون عبارة "جسدي الحالي هو أعظم هبة أعطيت لي على الإطلاق"، وتحت هذا يكتبون النتائج الإيجابية التي تدعم هذه العبارة. على سبيل المثال، ربما تكتب: "سوف أتعامل مع جسدي من منطلق أن له الأولوية القصوى"، أو "سوف أطعم جسدي بطريقة مناسبة". بعد ذلك، وتحت هذه النتائج، اكتب ١٠ عبارات تصف سبب كون جسدك هو أعظم هبة. على سبيل المثال، ربما تكتب: "جسدي يساعدني على الذهاب إلى أي مكان أريد الذهاب إليه". أدعوك إلى أن تبتكر عهداً خاصاً بك للقوة. بعد أن تفعل هذا، انسخه ثلاث نسخ وألصقه في ثلاثة أماكن مختلفة في المنزل أو العمل وذلك لتراه أمامك طوال الوقت.

٢. أنشئ مجموعة دعم. هذا هو الأساس الثاني في أسلوب "الناس هم الحل". أشجع جميع عملائي على

إنشاء شبكة دعم تتكون من ثلاثة أشخاص -على الأقل- يحفزونهم على الاستمرار في أداء برنامجهم. دائرتك الداخلية من الممكن أن تشتمل على أفراد العائلة، وزملاء العمل، وبالطبع الأصدقاء المقربين. يجب عليك أن تختار الأشخاص الذين يسمحون لك بالشعور بالارتياح تجاه توصيل مشاعرك. بعض هؤلاء الأشخاص ينبغي أن يكونوا أصدقاء عبر البريد الإلكتروني بحيث تستطيع مراسلتهم في أي وقت من الصباح أو المساء وقتما تشعر بأنك على وشك ارتكاب خطأ ما. وبعضهم قد يكونون أصدقاء هاتف؛ أشخاص يوافقون على اتصالك بهم في أي وقت في حال احتجت إليهم. شخص واحد يجب أن يكون مراجعاً أساسياً؛ شخص تقابله مرة واحدة أسبوعياً ليراجع معك البرنامج والتحديات والإنجازات المهمة التي تحققها.

٣. **وسع دائرتك** بالإضافة إلى انتقائك لثلاثة أشخاص تعرف مسبقاً أنهم سوف يدعمون جهودك، ستستمر في إضافة المزيد والمزيد من الأشخاص إلى دائرتك الداخلية. يمكنك أن تفعل هذا عن طريق الانضمام إلى إحدى مجموعات كتب جورج كروز لإنقاص الوزن أو تأسيس مجموعة أو زيارة موقع jorgecruise.com ومقابلة الملايين من عملائي الذين يقطعون نفس الرحلة معك! في كتاب 8 Minutes in the Morning for Real Shapes, Real Sizes، تحدثت كثيراً عن أسلوب "الناس هم الحل". إلا أنك تعرف الآن القدر الكافي عن هذا الأسلوب بحيث يمكنك أن تبدأ. فإذا رغبت في معرفة المزيد عن كيفية دمج أسلوب "الناس هم الحل" في حياتك، أقترح عليك أن تقتني نسخة من كتاب 8 Minutes in the Morning for Real Shapes, Real Sizes.

مزيد من الأمان على الطريق

منذ نشر كتاب 8 Minutes in the Morning for Real Shapes, Real Sizes وجدت أنه بالرغم من أن أسلوب "الناس هم الحل" ساعد عملائي على التخلص من كل حالات تناول الطعام بشكل انفعالي تقريباً، إلا أن بعض الأشخاص مازالوا يواجهون مواقف طارئة من تناول الطعام بشكل انفعالي، وهي مواقف أحب أن أطلق عليها لحظات الكعك المحلى.

ولمساعدة عملائي على التحصن الكامل ضد أكثر الإغراءات قوة، ابتكرت نظام حزام الأمان.

وهو يعمل كالتالي. فكر في أنك تقود سيارة آمنة بحق، مثل سيارة فولفو. إنك تشعر بالأمان لأنك تعرف أن السيارة صممت خصيصاً لتحميك أنت والمسافرين في حالة وقوع حادث. وإذا وقع حادث، فإن الهيكل المتطور عالي التقنية للسيارة الفولفو سوف يمتص الصدمة، ويحافظ على جسدك سليماً. ولكن حتى في سيارة فولفو، لا تستطيع أن تقود السيارة على الطريق بدون وضع حزام الأمان، أليس كذلك؟ هذا هو نفس المبدأ هنا. أسلوب "الناس هم الحل" يمنحك سيارة آمنة. فهو سيساعدك على تقليص الصدمات الانفعالية في حياتك. ولكنك تحتاج أيضاً أن تقي نفسك من الحوادث المفاجئة التي ربما تقذف بك خارج السيارة. تحتاج إلى حزام أمان يحافظ عليك في كرسي قيادة تناول الطعام الصحي وإنقاص الوزن.

نظام حزام الأمان يمنحك مجموعة من الأحزمة القوية التي تساعدك على التغلب على كل المواقف التي تقودك إلى تناول الطعام بشكل انفعالي. تماماً كما لدى سائقي سباق السيارات العديد من أحزمة الأمان للحفاظ عليهم على الطريق، سيصبح لديك العديد من أحزمة الأمان للحفاظ عليك أكثر أمناً في المطبخ، أو المطعم، أو في أي وقت تجد نفسك فيه بالقرب من الطعام.

نظام حزام الأمان

بمساعدة الملايين من عملائي الشخصيين وعملاء موقعي على الإنترنت، استطعت أن أتوصل إلى "أحزمة الأمان" الخمس التالية لمساعدتك على منع الإفراط في تناول الطعام في المناسبات والمواقف العشوائية.

حزام الأمان رقم ١
الأداة السمعية

هذا الحزام يشبه كثيراً في طريقة عمله التنويم المغناطيس الذاتي. في هذا الحزام، ستقوم بتسجيل شريط صوتي أو رقمي تستمع إليه مراراً وتكراراً لتساعد نفسك على تجنب الإفراط في تناول الطعام. ولكي تقوم بتسجيل هذا الشريط، أجب إجابات مختصرة للغاية عن السؤالين التاليين:

١. ماذا سأفقد في حياتي إذا لم أعتنِ بنفسي؟

على سبيل المثال، يمكن أن تكتب: "إذا فشلت في الاعتناء بنفسي بشكل جيد، فربما أفقد صحتي، وطاقتي، وعلاقاتي".

٢. ماذا سأربح عندما أصبح بصحة جيدة؟

هنا، يمكن أن تكتب: "إذا حافظت على أدائي لهذا البرنامج، فسأصبح قادراً على التباهي بمظهر بطني، والشعور بمزيد من الثقة، والعيش بصحة أفضل".

اجعل إجاباتك مختصرة. عندما تقرؤها بصوت مرتفع، يجب أن يستغرق وقت قراءتها أقل من ٣٠ ثانية. سوف تسجل إجاباتك بعد ذلك على شريط كاسيت أو مسجل رقمي. إذا كنت تستخدم مسجل شرائط كاسيت، فقم بالتسجيل على أشرطة مدتها دقيقة واحدة (متوفرة في متاجر الإلكترونيات). سيتيح لك هذا إعادة تشغيل الرسالة بسهولة.

بينما تسجل إجاباتك، قم بتشغيل موسيقى محفزة هادئة في الخلفية. أقترح عليك أن تستخدم موسيقى مخيفة في الخلفية عند إجابة السؤال الأول وموسيقى ملهمة هادئة عند إجابة السؤال الثاني. قم بعمل نسختين من الشريط؛ نسخة للمنزل وأخرى للخروج (بحيث يمكن استخدامها على جهاز تسجيل شخصي صغير).

ستستمع إلى الشريط مراراً وتكراراً. شغله مثلما تشغل أغنية مفضلة لديك. فكر في أغنية تستمع إليها كثيراً في الراديو. بعد فترة، سيمكنك أن تسمع هذه الأغنية تتردد في رأسك بدون تشغيل الأغنية. تلك هي قوة التكرار، وهي ما يدور حولها كل ذلك.

سيغرس التكرار هذه المفاهيم في عقلك، مما سيساعدك على أن تظل متحفزاً لأداء خطتك. منذ سنوات عديدة، أدرك العلماء أن مثل هذه التأكيدات الإيجابية تساعد على تحسين الصحة بصورة مدهشة. في بداية القرن العشرين، أمر عالم يدعى "إميل كو" مرضاه أن يقولوا لأنفسهم: "كل يوم، وبكل طريقة، سأصبح أفضل وأفضل" ٢٠ مرة يومياً. تسببت تلك التأكيدات في تحسين صحتهم! إذا كانت الأفكار الإيجابية المتكررة تستطيع أن تحسن الصحة الداخلية، فلك أن تتخيل ماذا تستطيع هذه الأفكار أن تفعل في تحفيزك على تقوية البطن!

لقد ساعدت الأداة السمعية سوزان –واحدة من عملائي– بشدة. تستغرق سوزان ٢٠ دقيقة في رحلة عودتها من العمل إلى المنزل. كانت قد اعتادت أن تشتهي الطعام أثناء رحلة عودتها هذه

اختر أحزمتك

أريد منك أن تلزم نفسك بشدة باستخدام نظام حزام الأمان عن طريق تدوين ثلاثة أحزمة أمان تختارها، وتدوين كيفية استخدامك لها في الفراغات التالية.

الأحزمة الثلاثة التي سأستخدمها هي:

١. ____________

٢. ____________

٣. ____________

كيفية دمج كل منها في حياتي:

١. ____________

٢. ____________

٣. ____________

وبعد ذلك، كانت تشعر بالذنب بسبب تناول شرائح البطاطس المقلية وأنواع أخرى من الأطعمة السريعة. والآن تغلبت على إغراءات الأطعمة السريعة بواسطة الأداة السمعية. بمجرد أن تستقل سيارتها، تقوم بتشغيل الشريط. لقد قالت لي: "حقاً إن الكلام في الشريط يغرس في العقل بعد دقائق معدودة فحسب". إنها تستمع إلى تأكيداتها طوال طريقها إلى المنزل. ومهما كان يومها في العمل سيئاً، إلا أنها -كما أخبرتني- لا تتوقف مطلقاً لتناول الوجبات السريعة في طريقها إلى المنزل.

حزام الأمان رقم ٢ اقتباسات القوة

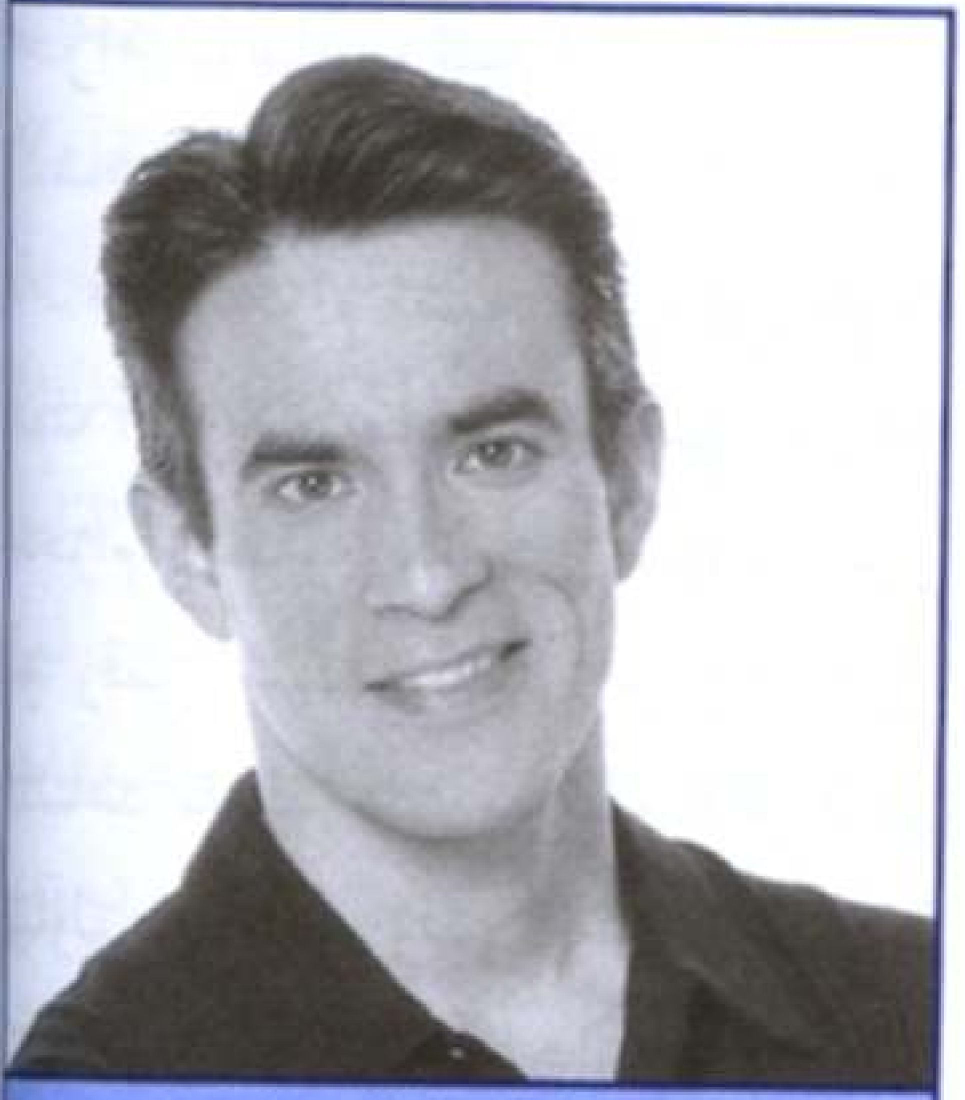
يمكنك على الأرجح أن تدرك من خلال قراءتك لهذا الكتاب أنني أحب الاقتباسات الملهمة. بالنسبة لي، ليس هناك شيء مثل قراءة المعلومة الصحيحة في اللحظة المناسبة لتلهمني تناول الطعام بشكل صحي ومواصلة التمسك بتدريبات اللياقة البدنية.

لهذا أقترح عليك أن تمتلك مجموعة من البطاقات التي تحتوي على "اقتباسات القوة". بهذه الطريقة، وبغض النظر عن المكان الذي تتواجد فيه، تستطيع دائماً أن تخرج إحدى البطاقات وتقرأ الاقتباس المكتوب فيها ليساعد في دفعك وحفزك على النجاح. ولكي تبدأ، ابحث في كتب الاقتباسات أو في موقع jorgecruise.com واكتب بسرعة بعض الاقتباسات التي تشعر أنها ستساعدك على زيادة تحفزك. ليس بالضرورة أن تكون تلك الاقتباسات لأشخاص مشهورين فحسب. يمكنك أن تكتب الأقوال التي تراها على الملصقات الدعائية، والقمصان، وكروت التهاني، وحتى التعليقات التحفيزية الطارئة من الأصدقاء أو أفراد العائلة. اكتب الاقتباسات باستخدام برنامج معالجة كلمات وقم بطباعتها على هيئة بطاقات. (يمكنك شراء بطاقات مثقبة مسبقاً من أي متجر لبيع مستلزمات المكاتب، مما سيساعدك على طباعة الاقتباسات عليها بسهولة).

بمجرد أن تنتهي من صنع بطاقاتك، غلفها واحملها معك. انظر إليها حينما تحتاج إلى دعم. على سبيل المثال، واحدة من عملائي معها بطاقة بها اقتباس من زوجها. عندما كانت تناضل في قضية ما في عملها، كان تعليقه: "مقاومة الإغراءات هو مقياس حقيقي للشخصية". أعجبها هذا التعليق مما جعلها تضعه في بطاقة تحملها معها أينما ذهبت. هذا الاقتباس استخدمته كدعم إيجابي لها في كل المواقف الصعبة.

حزام الأمان رقم ٣ ملصق قبل وبعد

واحدة من عملائي وضعت صورتها حينما كان وزنها كبيراً فوق الثلاجة.



"أحزمتك الثلاثة ستساعدك على الالتزام بطبق كروز، بحيث تتناول الطعام من أجل التغذية وليس بشكل انفعالي".

ثم وضعت صورتها بعد إنقاص وزنها على الثلاجة أيضاً بجوار الصورة الأخرى. وعندما تشعر بإغراء الهجوم على الثلاجة، ترى الصورتين. تقول: "أفكر قائلة لنفسي: من أريد أن أكون، صورة تلك البدينة الموجودة على اليسار، أم صورة تلك الجميلة الجذابة

صاحبة اللياقة العالية الموجودة على اليمين؟ وما لم أكن جائعة بحق، أختار دائماً تلك الجذابة صاحبة اللياقة العالية وأبتعد عن الثلاجة".

وتقول ريجي، وهي عميلة أخرى من عملائي، استخدمت أسلوب قبل وبعد: "وضعت صوري في حجرة الطعام وفوق الثلاجة؛ المنطقتين الأكثر خطراً".

إذا لم تكن لديك صورة "بعدية" لنفسك، يمكنك أن تستعين بصور بعض الموديلات في المجلات اللذين ترغب في امتلاك جسد مثل جسدهم. أو يمكنك أن تغطي الثلاجة بصور أصحاب البطون الجميلة من المجلات. استخدم أي منظر سيساعدك على تذكر هدفك.

حزام الأمان رقم ٤ خريطة الطعام السريع

يكون من المرجح أن تتناول أطعمة غير صحية عندما تشعر بالضغط أو العجلة. ولكن يمكنك أن تتجنب هذه المشكلة بقليل من الإعداد. خذ لحظة لتفكر في عدد سريع وصحي من وجبات الإفطار، والغداء، والعشاء، والوجبات الخفيفة، والمكافآت الصغيرة. على سبيل المثال، يمكنك الاحتفاظ ببعض وجبات الغداء المجمدة أو تناول مخفوق بديل للوجبات (زر موقع www.jorgecruise.com/mealreplacement لتتعرف على أنواع محددة من بدائل الوجبات) مع ثمرة تفاح كبديل للوجبة.

دون أكبر عدد تستطيع من الوجبات السريعة وبعد ذلك ألصق القائمة على الثلاجة. سيساعدك هذا أيضاً على التسوق بسهولة لأنك تستطيع أن تراجع هذه القائمة لترى ما تريد أن تشتريه من المتجر.

حزام الأمان رقم ٥ الصفحة الرئيسية

هذا سهل جداً وفعال للغاية أيضاً. أوصيك بأن تجعل موقع www.jorgecruise.com هو الصفحة الرئيسية لمستعرض الويب على جهاز الكمبيوتر الخاص بك في العمل وفي المنزل. وفي أي وقت تتصل فيه بشبكة الإنترنت، سيظهر لك الموقع وستحصل على رسالة عظيمة تذكرك بنجاحك. في كل يوم، أضع على الموقع اقتباساً تشجيعياً سيحفزك على أن تظل على الدرب. يمكنك أيضاً أن توجه ما تشاء من الأسئلة أو تذهب إلى أي من غرف الدردشة أو لجان المناقشة للمزيد من الدعم. وكما يقول أحد عملائي: "عندما أكون في العمل، أقوم بتشغيل جهاز الكمبيوتر، وأرى وجه جورج، وأشعر وكأنه يراقبني، وما كنت لأدمر ذاتي لو أنك كنت معي هنا بحق!".

قوة الثلاثة

قدمت لك مجموعة من أحزمة الأمان. أريد منك أن تختار ثلاثة منها تشعر بأنها ستساعدك في الاستمرار على الدرب. اكتبها في المساحات الفارغة المخصصة لها. إذا أردت أن تستخدم المزيد، فهذا شيء عظيم. ولكن ثلاثة هو أقل عدد يمكنك استخدامه.

أحزمتك الثلاثة ستساعدك على الالتزام بطبق كروز، بحيث تتناول الطعام للتغذية وليس بشكل انفعالي. والنتيجة: إذا تناولت الطعام للتغذية، فستبني عضلات نحيفة. وإذا تناولت الطعام بشكل انفعالي، فستخزن الدهون. الاختيار لك.

ما أطلبه منك الآن هو أن تختار تناول الطعام من أجل التغذية. ولمساعدتك على التغلب على تناول الطعام بشكل انفعالي، استخدم أفضل ثلاثة أحزمة أمان بالنسبة لك، ولكن احرص أيضاً على أن تزور موقعي www.jorgecruise.com، الذي هو نادي إنقاص الوزن الخاص بي عبر الإنترنت. هناك ستقابل المزيد من الناس الذين يدعمونك ويساعدونك على إنقاص وزنك بسرعة. وبسرعة مدهشة، ستبدو وتشعر بأنك أكثر جمالاً وجاذبية من أي وقت مضى.

نماذج وجبات تناول الطعام بسهولة

لو أنك مازلت غير متأكد تماماً من كيفية استخدام طبق كروز، فستجد كل ما تحتاج إلى معرفته هنا.

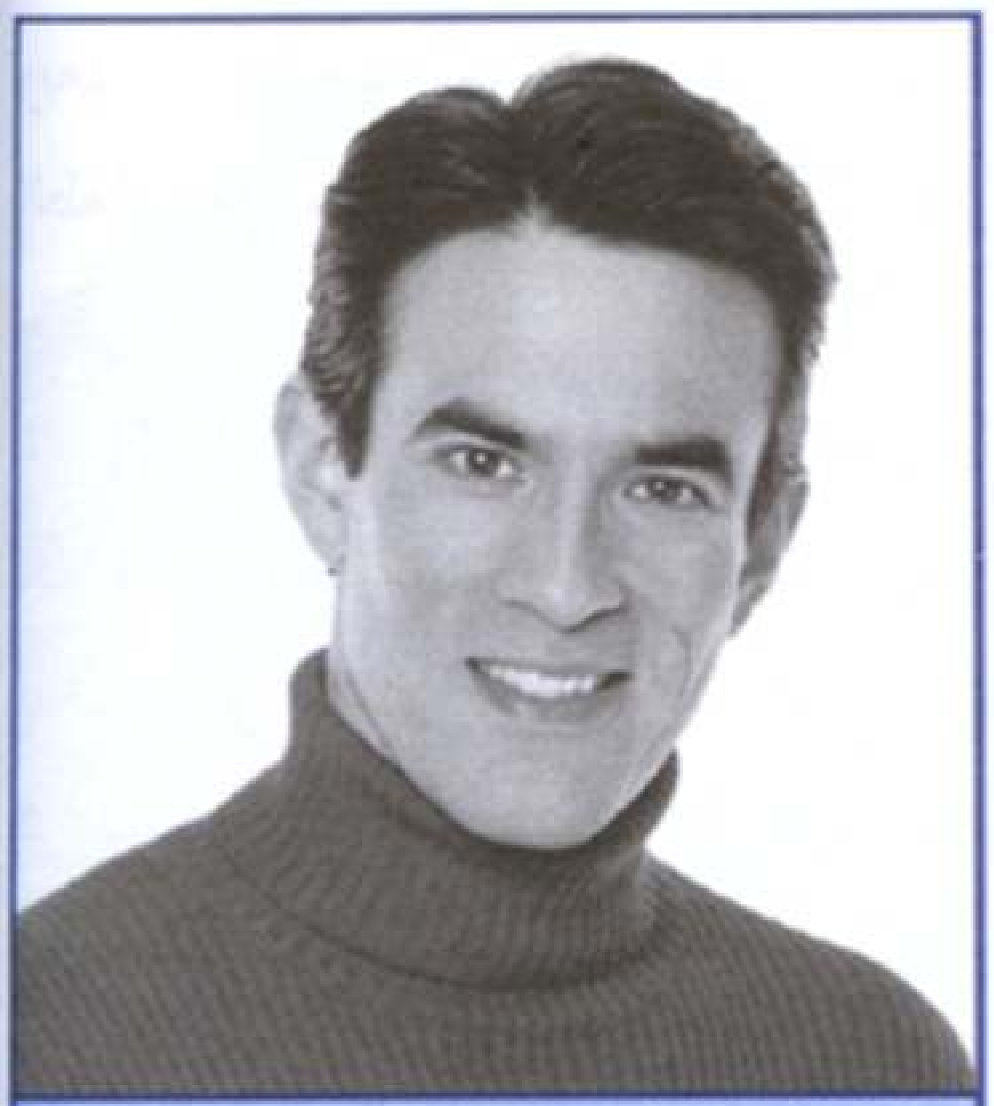
سهل ولذيذ

للمساعدة في فهم كيفية وضع الأطعمة بالمقادير الصحيحة في الطبق، سأبدأ معك بعدد قليل من نماذج وجبات طبق كروز. فقط اتبع الصور في الصفحات التالية، وستظل على الدرب. تذكر فحسب أن تلك مجرد نماذج وعينات. ولاتباع طبق كروز، ستحتاج إلى اتباع قاعدة واحدة بسيطة: املأ نصف الطبق بالخضراوات واملأ النصف الآخر بجزأين متساويين من الأطعمة الكربوهيدراتية والبروتينية، مع ملعقة صغيرة من الدهون. وإذا ظللت جائعاً، فتناول طبقاً آخر من الخضراوات. الأمر بهذه البساطة!

استخدم هذه الصور لتحصل على بعض الأفكار والإلهام. استمتع، وأخيراً ستستطيع أن تصنع طبق كروز لذيذاً خاصاً بك بالمقادير الصحيحة لإنقاص الوزن. لمعرفة المزيد من عينات ونماذج الوجبات وملاحظات لاستخدام طبق كروز، من فضلك ارجع إلى كتاب 8 Minutes in the Morning for Real Shapes, Real Sizes.

أسرار مهمة

اتبع قاعدة واحدة بسيطة مع طبق كروز: املأ نصف الطبق بالخضراوات واملأ النصف الآخر بجزأين متساويين من الأطعمة الكربوهيدراتية والبروتينية، مع ملعقة صغيرة من الدهون.



"هدفك من طبق كروز: تناول الطعام لتدعيم ترميم وتجديد العضلات النحيفة".

نموذج ١

وجبة الإفطار ١ كوب لبن مع ١/٢ كوب من الحبوب، ١/٢ جريب فروت، ٦ لوزات.

وجبة خفيفة ٣ أوراق كرفس كل منها مملوءة بملعقة صغيرة من زبد الفول السوداني.

وجبة الغداء سندوتش (٢ من شرائح الخبز منخفض السعرات الحرارية، ٢ أوقية من لحم الرومي، شريحة من اللحم البقري، خس، شرائح طماطم)، ١/٨ أفوكادو، كوب من شربة الخضار.

وجبة خفيفة ٣٠ حبة زبيب.

وجبة العشاء سندوتش (٢ أوقية من اللحم الأحمر المفروم، ٦ بوصات من كعكة دقيق الذرة، أوقية واحدة من الجبن الخالي من الدهون، قطعة صغيرة من الخس، مكعبات صغيرة من الطماطم، صلصة)، سلطة خضراء مع ملعقة صغيرة من زيت بذرة الكتان.

المكافأة ١/٢ ملعقة كبيرة من شرائح الشيكولاتة.

نموذج ٢

وجبة الإفطار ٦ من بياض البيض المقلي، ثمرة بطاطس صغيرة مقلية في ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ثمرة برتقال واحدة.

وجبة خفيفة قطعة جبن.

وجبة الغداء سندوتش (٢ أوقية من لحم الرومي المفروم، أوقية واحدة من الجبن الشيدر الخالي من الدهون، ١٥ شريحة من كعكة دقيق الذرة المحمصة الخالية من الدهون، ملعقة كبيرة من زيت السلطة، قطع صغيرة من الخس، مكعبات صغيرة من الطماطم، بصل، جزر).

وجبة خفيفة كوب من الفشار منثور عليه بعض التوابل.

وجبة العشاء ٣ أوقيات من السلمون المشوي، ١/٢ كوب من الأرز البسمتي، ١/٢ طبق من القرنبيط مع ملعقة صغيرة من زيت بذرة الكتان.

المكافأة ١ كوب من زبد الفول السوداني.

قوائم الأطعمة الاختيارية لطبق كروز

كما أخبرتك في بداية هذا الفصل، فإن طبق كروز يقدم لك أسهل طريقة تدعمك من أجل تحقيق هدفك المتمثل في استعادة عمليات الأيض. ليس هناك تضييع للوقت في حساب السعرات الحرارية أو منع للأطعمة. طالما كنت تملأ النصف العلوي من الطبق بالخضراوات وتملأ النصف السفلي بجزأين متساويين من الأطعمة الكربوهيدراتية والبروتينية مع ملعقة صغيرة من الزيت، فستمنح جسدك المواد الضرورية لبناء عضلات نحيفة جديدة قادرة على حرق الدهون!

بعض الإرشادات المقترحة

أقدم لك قوائم الأطعمة التالية لاستخدامها مع مخطط جورج كروز في الصفحة ٦٣ كمصادر اختيارية لهؤلاء الذين يرغبون في بعض الطمأنينة أثناء الأسبوع أو الأسبوعين الأولين من استخدام طبق كروز. إذا كنت تشعر دائماً بالحيرة بشأن مقادير الأطعمة التي توضع بطبق كروز، فارجع إلى القوائم البسيطة للأطعمة في الصفحات التالية.

استخدم هذه القوائم لقياس مقادير الأطعمة لمدة أسبوع واحد. بعد ذلك، يجب أن تستطيع بتلقائية وبعينك المجردة أن تحدد مقادير الأطعمة دون الحاجة إلى أكواب للقياس. فكر في الأسبوع الأول كما لو كان أسبوعاً تدريبياً. قريباً، ستكون مستعداً للإقلاع عن التدريب والانطلاق بدون مجهود في طريقك نحو فقد الوزن!

قيم تقريبية للسعرات الحرارية

برغم أنني قد قمت بجميع الحسابات نيابة عنك، إلا أنني أقدم لك هنا القيم التقريبية للسعرات الحرارية لكل المربعات الموجودة في مخطط جورج كروز صفحة ٦٣ لكي تتمكن من مراجعتها. كل ما تحتاج أن تفعله هو أن تضع علامة أمام المربعات الموجودة في المخطط وبذلك تكون مستعداً!

الخضراوات/الفاكهة	٥٠
الدهون	٤٥
المواد الكربوهيدراتية	٨٠
البروتينات	٧٥
الوجبات الخفيفة	١٠٠
المكافأة	٥٠-٣٠

الخضراوات/الفاكهة

الخضراوات

الخضراوات الغنية بالنشا لا توجد في هذه القائمة؛ فهي توجد في قائمة الكربوهيدرات. لكل كمية خضراوات محددة، ضع علامة أمام أحد مربعات الخضراوات في المخطط. جميع حصص الطعام عبارة عن ٢ كوب طازج أو ١ كوب مطبوخ، ما لم يذكر خلاف ذلك:

- خرشوف، متوسط
- نبات الهليون
- أعشاب الشمندر
- الشمندر
- فلفل (أخضر، أو أصفر، أو أحمر)
- قرنبيط
- كرنب
- جزر
- أوراق الكرنب
- باذنجان
- فاصوليا خضراء
- لفت
- كرات
- نبتة اللوبيا
- بصل
- جزر أبيض
- بازلاء
- مخلل (٣ قطع كبيرة)
- لفت أصفر
- كروت متبل
- عشب بحري، طازج
- بازلاء مثلجة
- طماطم (٢ ثمرة متوسطة)
- عجينة طماطم (٦ ملاعق كبيرة)
- طماطم مصفاة (١ كوب)
- صلصة طماطم (١ كوب)
- طماطم، معلبة (١ كوب)
- شربة خضراوات، خالية من الدهون، ومنخفضة نسبة الصوديوم (١ كوب)

الفاكهة

لكل كمية محددة، ضع علامة أمام مربع واحد من مربعات الفاكهة في مخطط جورج كروز. إذا لم تستطع أن تجد نوعاً معيناً من الفاكهة في القائمة، فضع علامة أمام مربع واحد لكل فاكهة طازجة صغيرة إلى متوسطة، أو ١/٢ كوب من الفاكهة المعلبة، أو ١/٤ كوب فاكهة مجففة. من الأفضل أن تتناول الفاكهة فقط في وجبة الإفطار لأنها تحتوي على كميات كبيرة من السكريات البسيطة.

- تفاح، أخضر أو أحمر (ثمرة متوسطة)
- عصير تفاح (١/٢ كوب)
- صلصة التفاح، غير محلى (١/٢ كوب)
- مشمش (٤)
- موز (١/٢ ثمرة متوسطة)
- عنب أسود (٣/٤ كوب)
- عنب أزرق (٣/٤ كوب)
- شمام (١/٣ ثمرة أو ١ كوب)
- كريز (١٢ حبة كبيرة)
- عصير توت (١/٢ كوب)
- كوكتيل فاكهة (١/٢ كوب)
- جريب فروت (١/٢ ثمرة)
- عصير جريب فروت (١/٢ كوب)
- عنب، أخضر أو أحمر (١٢ ثمرة)
- المن (١/٨ ثمرة، أو ١ كوب)
- كيوي (ثمرة كبيرة)
- برتقال (ثمرة متوسطة)
- خوخ (ثمرة متوسطة)
- كمثرى، خضراء (ثمرة صغيرة)
- أناناس، معلب، عصير معلب (١/٣ كوب)
- برقوق (٢ ثمرة متوسطة)
- خوخ مخفف (٢ ثمرة)
- زبيب (٢ ملعقة كبيرة)
- توت (١ كوب)
- فراولة (١ كوب)
- بطيخ (١ كوب مكعب)

الدهون

لكل كمية محددة، ضع علامة أمام أحد مربعات الدهون في مخطط جورج كروز.

الدهون المفضلة

- زبد اللوز (ملعقة كبيرة)
- لوز، نيء (٦ ثمرات)
- أفوكادو (١/٨ ثمرة متوسطة)
- جوز (٦ ثمرات)
- زيت الكتان (ملعقة صغيرة أو ٤ كبسولات)
- متبلات السلطة المكونة من الزيت أساساً (ملعقة كبيرة)
- زيت الزيتون (ملعقة صغيرة)

- زيتون (١٠ حبات صغيرة أو ٥ كبيرة)
- زبد الفول السوداني (٢ ملعقة صغيرة)
- فول سوداني (١٠ حبات)
- جوز البقان (٤ أنصاف)
- بذور اليقطين (ملعقة كبيرة)
- بذور السمسم (ملعقة كبيرة)
- صلصة فول الصويا بصفار البيض (ملعقة كبيرة)
- بذور عباد الشمس (ملعقة كبيرة)
- عجينة السمسم المطحون (٢ ملعقة صغيرة)

دهون يجب الإقلال منها

- زبد، منخفض السعرات الحرارية (ملعقة كبيرة)
- زبد معلب (ملعقة صغيرة)
- زبد مخفوق (٢ ملعقة صغيرة)
- جوز الهند (٢ ملعقة كبيرة)
- قشدة (ملعقة كبيرة)
- قشدة منخفضة السعرات الحرارية (٢ ملعقة كبيرة)
- مايونيز (ملعقة صغيرة)
- مايونيز، منخفض السعرات الحرارية (ملعقة كبيرة)
- سمن (ملعقة صغيرة)
- قشدة اللبن الرائب (٢ ملعقة كبيرة)
- قشدة اللبن الرائب، منخفض السعرات الحرارية (٣ ملاعق كبيرة)

الكربوهيدرات

لكل كمية محددة، ضع علامة أمام أحد مربعات الكربوهيدرات في مخطط جورج كروز. الاختيارات التي بها نسبة دهون عالية ستتطلب منك وضع علامة أو اثنتين أمام مربعات الدهون بالإضافة إلى مربع الكربوهيدرات المركبة. إذا لم تجد كربوهيدرات مركب معين في القائمة، فضع علامة أمام مربع واحد لكل ١/٢ كوب من الحبوب، أو الذرة، أو المكرونة، أو الخضراوات النشوية.

المخبوزات

- الفطيرة الدنماركية (١/٢ فطيرة وزنها ٢ أوقية)
- خبز (أوقية أو شريحة واحدة)
- الفطيرة الإنجليزية (١/٢ فطيرة)
- نان (خبز هندي؛ ١/٤ رغيف مقاس ٨ × ٢)
- بيتا، ٦ بوصات (١/٢)
- التُرتية، من دقيق الذرة، ٦ بوصات (١)
- التُرتية، من دقيق القمح، ٧ بوصات (١)
- كعكة الوفل المحمصة، خالية من الدهون (١)

الحبوب والبذور

- شعير، مطبوخ (١/٢ كوب)
- أرز بسمتي (١/٣ كوب)
- أرز بني، مطبوخ (١/٣ كوب)
- الحنطة السوداء (كاشا)، مطبوخ (١/٢ كوب)
- برغل مطبوخ (١/٢ كوب)
- حبوب باردة، مُحلاة (١/٢ كوب)
- حبوب باردة، غير مُحلاة (٣/٤ كوب)
- حبوب ساخنة (١/٢ كوب)
- كسكسي مطبوخ (١/٢ كوب)
- جرانولا، منخفضة الدهون (١/٢ كوب)
- برغل هوميني مطبوخ (١/٢ كوب)
- بذور القمح (٣ ملاعق كبيرة)
- أرز بري، مطبوخ (١/٣ كوب)

الدقيق

- النشا (٢ ملعقة كبيرة)
- خبز الفطير (١/٢ كوب)
- دقيق القمح الكامل، كل الأغراض (١/٢ ٢ ملعقة كبيرة)

المكرونة

- كل الأنواع المطبوخة مثل الإسباجيتي، أو لسان العصفور، أو العصائبية، أو الأقلام (١/٢ كوب)

الخضراوات النشوية

- الذرة (١/٢ كوب)
- شرائح البطاطا المقلية (١٠) مع مكعب دهني واحد
- بازلاء خضراء (١/٢ كوب)
- بطاطس مخبوزة (ثمرة صغيرة)
- بطاطس جاهزة (١/٣ كوب)
- بطاطس مهروسة (١/٢ كوب)
- يقطين (١/٢ كوب)
- بطاطا (١/٣ كوب)
- قرع شتوي، أو جوز البلوط، أو الفول السوداني (٣/٤ كوب)

- جذور اليُكة (جذور المنيهوت)، مغلية (١/٢ كوب)

المكسرات

- فطير (٣/٤ أوقية)
- شرائح الخبز المحمصة (٤ شرائح)
- مكسرات المحار (٢٤)
- بسكويت مملح (٦)
- مكسرات القمح الكامل (٢-٥)

البروتين

لكل كمية محددة، ضع علامة أمام أحد مربعات البروتين في مخطط جورج كروز. الاختيارات التي بها نسبة دهون عالية ستتطلب منك وضع علامة أو اثنتين أمام مربعات الدهون بالإضافة إلى مربع البروتين. مقادير البروتين الحيواني هي مقاديرها مطبوخة؛ حيث إن اللحم النيء ينكمش بعد طبخه. ٤ أوقيات نيئة من صدور الدجاج تنكمش إلى ٣ أوقيات بعد طبخها.

البقول

- فول أسود، مطبوخ (١/٢)
- حبوب الحمص، مطبوخة (١/٢)
- حمص (١/٤ كوب) مع وضع علامة أمام مربع واحد من مربعات الدهون
- فاصوليا، مطبوخة (١/٢)
- عدس، مطبوخ (١/٢)
- فاصوليا أمريكية، مطبوخة (١/٢)
- بازلاء، مطبوخة (١/٢ كوب)

الجبن (٥٥ سعراً حرارياً أو أقل لكل أوقية)

- الجبن الأمريكي (١ أوقية)
- جبن شيدر (١ أوقية)
- جبن أبيض، منخفض الدسم أو منزوع الدسم (١/٤ كوب)
- جبن فيتا (١ أوقية)
- جبن مونتيري جاك (١ أوقية)
- جبن كريمي ذو نكهة خفيفة (١ أوقية)
- بارما، مبشورة (ملعقة كبيرة)
- جبن إيطالي مدخن (١ أوقية)
- جبن مطبوخ، منخفض الدسم أو منزوع الدسم (١/٤ كوب)
- جبن الصويا، جميع الأنواع (١ أوقية)
- الجبن السويسري (١ أوقية)

منتجات الألبان

- لبن خال من اللكتوز، منخفض الدسم أو منزوع الدسم (٨ أوقيات)
- لبن، ١٪ دسم أو منزوع الدسم (٨ أوقيات)
- لبن، كامل الدسم (٨ أوقيات) مع وضع علامة أمام ٢ من مربعات الدهون
- لبن جاف منزوع الدسم (١/٣ كوب)
- لبن الصويا المتخمر، ١٪ دسم أو منزوع الدسم (٨ أوقيات)
- زبادي منخفض الدسم أو منزوع الدسم (١/٢ كوب)
- زبادي منخفض الدسم أو منزوع الدسم، بنكهة الفاكهة (٨ أوقيات) مع وضع علامة أمام ٢ من مربعات الفاكهة
- زبادي منخفض الدسم أو منزوع الدسم، خفيف (٨ أوقيات)
- زبادي، لبن كامل الدسم، خفيف (٨ أوقيات) مع وضع علامة أمام ٢ من مربعات الدهون

البيض

- بيض، كامل (بيضة واحدة)
- بديل البيض (١/٤ كوب)
- بياض بيض (٣)

الدواجن

- دجاج أو رومي، لحم أبيض بدون جلد (أوقية واحدة)
- دجاج أو رومي، لحم داكن بالجلد (أوقية واحدة) مع وضع علامة أمام واحد من مربعات الدهون

أسماك، معلبة

- سلمون، منقوع في الماء (١/٤ كوب)
- سردين، منقوع في الماء (٢ حجم متوسط)
- تونة بيضاء، منقوعة في الماء (١/٤ كوب)

أسماك، طازجة أو مثلجة

- سمك مقلي (أوقية واحدة) مع وضع علامة أمام واحد من مربعات الدهون
- سلمون (أوقية واحدة)

- سمك ماهي ماهي الاستوائي (أوقية واحدة)
- ذئب البحر (أوقية واحدة)
- سمك موسى (أوقية واحدة)
- سيُاف البحر (أوقية واحدة)
- تونة (أوقية واحدة)

المحار

- صدفة البطلينوس (٢ أوقية)
- سرطان البحر (٢ أوقية)
- الكركند (٢ أوقية)
- المحار (٦ محارات متوسطة الحجم)
- الأسقلوب (٢ أوقية)
- القُريدس (٢ أوقية)

منتجات الصويا

- فول الصويا، مطبوخ (١/٢)
- برجر الصويا، (١/٢ قطعة برجر)
- جبن الصويا، (أوقية واحدة)
- سجق الصويا (قطعة واحدة)
- لبن الصويا، المتخمر، ١٪ دسم أو منزوع الدسم (٨ أوقيات)
- جوهر بروتين الصويا (ملعقة صغيرة أو أوقية واحدة)
- توفو (١/٢ كوب)

اللحوم الحمراء

- لحم بقري (شريحة واحدة) مع وضع علامة أمام واحد من مربعات الدهون
- لحم ضاني (أوقية واحدة)
- سجق، بقري (١) مع وضع علامة أمام ٢ من مربعات الدهون
- ساق أو كتف الحمل (أوقية واحدة)
- اللحم المشوي (أوقية واحدة)
- لحم مفروم (أوقية واحدة)
- لحم الخاصرة (أوقية واحدة)
- لحم العجل المفروم أو المشوي (أوقية واحدة)

الوجبات الخفيفة

لكل كمية محددة، ضع علامة أمام أحد مربعات الوجبات الخفيفة في مخطط جورج كروز. على وجه العموم، الوجبات الخفيفة تحتوي على ١٠٠ سعر حراري تقريباً.

- اللوز (١٢ لوزة)
- كعكة طعام الملوك (شريحة وزنها ٢ أوقية)
- جزر (٢ كوب مبشور)
- كعكة الخباز www.bbcookies.com (كعكة واحدة)
- كعكة شوكولا بالبندق (كعكة واحدة)
- حلوى الزبد والسكر الأسمر (٤ قطع)
- سكر النبات (٢٠ قطعة)
- جوز (١٢ ثمرة)
- كرفس (ثلاث أوراق تدهن كل واحدة بملعقة صغيرة من زبد الفول السوداني)
- لوز مغطى بالشيكولاتة (٧ حبات)
- فاكهة، ١ قطعة (انظر قائمة الفاكهة لمعرفة المقادير)
- حلوى الفدج باللبن والسكر والزبد (أوقية واحدة)
- جيلاتين (أوقية واحدة)
- قرص صمغي (أوقية واحدة)
- جرانولا، منخفضة الدسم (١)
- نبات الخلنج (١ وجبة خفيفة)
- قطعة شيكولاتة باللبن (قطعة صغيرة)
- قطعة شيكولاتة باللبن مع اللوز (قطعة صغيرة)
- شرائح خبز رقيقة محمصة (٤ شرائح)
- كعك الفدج الخالي من الدهون www.nopudge.com (١ قطعة مربعة بعرض بوصتين)
- مكسرات المحار (٢٤)
- فول سوداني محلى (أوقية واحدة)
- فول سوداني (٢٠ حبة)
- جوز البقان (٨ أنصاف)
- الفشار، محمص (٣ أكواب)
- شرائح البطاطس، خالية الدهون (١٥–٢٠)
- كعكة رطلية (شريحة وزن أوقية واحدة)
- بسكويت العُقدية (٣/٤ أوقية)
- كوب بودنج، خالٍ من الدهون (١)
- بذور اليقطين (٢ ملعقة كبيرة)
- زبيب (٣٠ حبة)
- كعك الأرز (٢ كعكة)
- بسكوت مملح (٦ قطع)
- بذور السمسم (٢ ملعقة كبيرة)
- شربات (١/٢ كوب)
- قطعة فدج خالية الدسم (١)
- سندوتش أيس كريم منخفض الدسم (١/٢)
- قطعة جبن (١)
- بذور عباد الشمس (٢ ملعقة كبيرة)
- رقائق الترتية، خالية الدهون (١٥–٢٠)

- حبوب نشوية (١/٢ كوب جاف)
- مكسرات القمح الكامل (٢–٥)
- كرات اللبن المملت (٩)
- زبادي مثلج، منخفض الدسم أو منزوع الدسم (١/٢ كوب)
- زبادي، منخفض الدسم أو منزوع الدسم (٨ أوقيات)

المكافآت

لكل كمية محددة، ضع علامة أمام أحد مربعات المكافآت في مخطط جورج كروز. تناول مكافأة لذيذة كل يوم. وبوجه عام، تحتوي المكافأة على ٣٠ إلى ٥٠ سعراً حرارياً.

- رقائق جبن، منخفضة السعرات الحرارية
- رقائق الشيكولاتة (١/٢ ملعقة كبيرة)
- شيكولاتة بنكهة النعناع (٤ قطع)
- كعكة محلاة، خالية من الدهون (كعكة واحدة صغيرة)
- توت مطبوخ (١/٤ كوب)
- عنب مثلج بدون بذور (كوب واحد)
- حلوى الجلاتين، خالية من السكر (١)
- زنجبيل (٣)
- مكسرات (١/٢ ١٢ مكعب)
- قرص صمغي (٨ صغيرة)
- سكر نبات صلب (١)
- كراميل (٢)
- جيلي (٧)
- عرق السوس (١)
- كعكة أوريو (١)
- حلوى الخطمي (واحدة كبيرة)
- كعكة ميرنج www.missmeringue.com (١)
- أيس كريم خال من الدسم مبلل بقطرات من الشيكولاتة
- فشار محمص (١ كوب)
- كوب زبد الفول السوداني (١)
- كعكة سناك ويل (١)
- فطيرة محشوة بالفلفل (واحدة صغيرة)

مجاناً

العناصر التالية لا حاجة إلى حسابها ويمكنك أن تتناولها بالقدر الذي تحب. هذه عناصر مهمة يمكن استخدامها إذا رغبت في طبق ثان من الأطعمة أو أكثر من وجبتين خفيفتين يومياً. استمتع بها!

الخضراوات

- براعم الفصفصة
- الكرنب
- الكرفس
- الخيار
- الثوم
- البصل الأخضر
- الجلبة والفلفل
- الخس، كل الأنواع
- عيش الغراب
- البصل
- الفجل
- القرع الصيفي

المشروبات

- ليمون كانارينو الإيطالي الساخن (www.canarino.com)
- المياه المكربنة أو المياه المعدنية (أضف بعضاً من الزيزفون أو الليمون عليها لطعم أفضل!)
- القهوة
- المشروبات الغازية الخالية من السعرات الحرارية
- الشاي

ملحوظة: لكل مشروب تشربه يحتوي على الكافيين يحب عليك أن تزيد من كمية المياه التي تشربها بمقدار ٢ كوب حتى لا تنقص نسبة الماء في جسدك.

التوابل

- الثوم
- الأعشاب، طازجة أو جافة
- البيمنت
- الصلصة، أو الطبسك، أو صلصة الفلفل
- التوابل

البهارات

- الجرجير
- عصير الليمون
- عصير الليمون الحامضي
- الخردل
- توابل الصويا
- الخل
- مطيبات السلطة

بدائل السكر

متنوعات

- لبان خال من السكر
- جيلاتين خالٍ من السكر

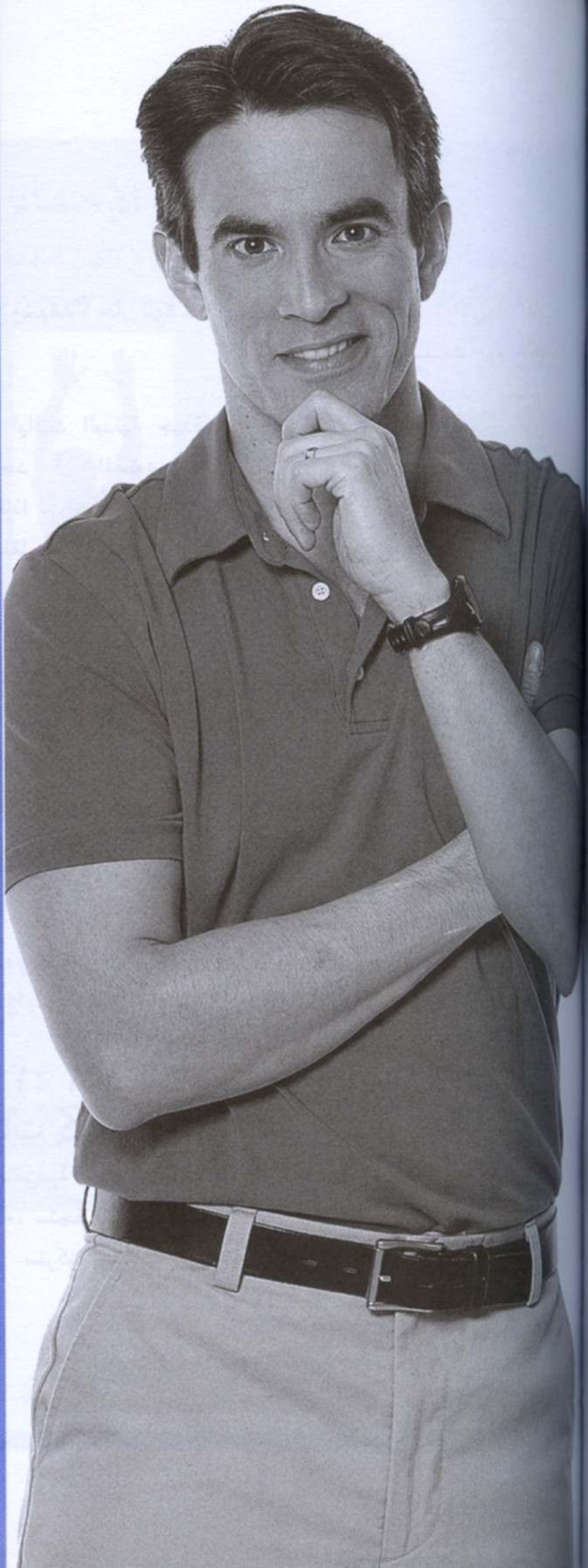
الجزء ٣

البرنامج

الفصل ٥

وضع خطة جورج كروز موضع التنفيذ

ثلاثة مستويات مختلفة الصعوبة من أجل الحصول على بطن رشيقة



البداية

مرحباً بك في برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة"! حان الوقت الآن لتبدأ رحلتك إلى بطن جميلة.

في الصفحات التالية، ستجد ثلاثة برامج مختلفة، تتدرج في صعوبتها من السهل إلى الأكثر صعوبة.

ابدأ بالمستوى ١، أسهل برنامج. كل برنامج يبدأ يوم السبت وينتهي يوم الجمعة. ستنفذ كل برنامج لمدة ٣ أسابيع قبل الانتقال إلى المستوى التالي. بعبارة أخرى، ستبدأ المستوى ١ في يوم السبت وتنفذه لمدة ٢١ يوماً، ثم تبدأ من جديد يوم السبت. بعد ٢١ يوماً، ستنتقل إلى المستوى ٢. وبعد ٢١ يوماً أخرى، ستنتقل إلى المستوى ٣.

"سلاح الـ ٨ دقائق"

خلال كل أسبوع من أسابيع رحلة "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة"، سوف:

- **تشعر بعضلات بطنك أكثر شداً، وقوة، وصلابة.**
- **تفقد رطلين من الدهون.**

إذا كانت لياقتك البدنية جيدة بالفعل، فستجد أن المستوى ١ سهل للغاية. فإذا لم تجد صعوبة في التدريبات، فانتقل إلى المستوى ٢ بعد أسبوع واحد فقط.

صيغة مكونة من خطوتين

كل يوم من كل مستوى يتبع نفس الصيغة البسيطة. في كل يوم ستجد:

خطوة ١. ٨ دقائق من حركات كروز

خطوة ٢. تصور لتناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

الخطوة ١: ٨ دقائق من حركات كروز

في جلساتك التدريبية من يوم السبت إلى يوم الأربعاء، ستجد أربع حركات كروز مختلفة. ستركز جلسات يوم السبت، والاثنين، والأربعاء على بطنك. وستركز جلسات يوم الأحد على الجزء العلوي من الجسم، وتركز جلسات يوم الثلاثاء على الجزء السفلي من الجسم. قبل حركات كروز، قم بتسخين جسدك بالجري أو السير في المكان لمدة دقيقة أو دقيقتين. **قم بأداء كل حركة من حركات كروز لمدة دقيقة وبعد ذلك انتقل إلى الحركة التالية. بعد أن تؤدي الحركات الأربع جميعاً، كرر كل حركة مرة أخرى لتصبح مدة التدريب الكلية ٨ دقائق.** بعد ذلك استرخ عن طريق أداء أوضاع الإطالة الموضحة في الصفحة التالية.

ملحوظة: ستأخذ إجازة في نهاية أسبوع التدريب من أداء حركات كروز ولكن ليس من عملية بناء عضلات نحيفة أو اتخاذ خطوات إضافية نحو هدفك. في كل يوم خميس، ستؤدي عملية تنظيف الجسد كما سبق شرحها في الفصل ٤. وفي كل يوم جمعة، ستسجل معدل تقدمك بقياس وزنك وأخذ مقاسات خصرك.

عملية الإحماء والاسترخاء

قبل أدائك لحركات كروز، أوصيك بالجري في المكان لمدة دقيقة واحدة لزيادة درجة حرارة جسدك بحيث يصبح جسدك ليناً ورشيقاً. سيساعد هذا على تجنب أي إصابات. وبعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمرينات الإطالة التالية لتسترخي وتزيد مرونتك.

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى. قف مستقيماً وارفع ذراعيك معاً لأعلى بقدر ما تستطيع. استشعر هذا الوضع بينما يطيل عمودك الفقري، بحيث يزيد نطاق حركة المفاصل. تنفس بعمق من أنفك. حافظ على هذا الوضع لمدة تتراوح بين ١٠ ثوانٍ إلى دقيقة واحدة.

إطالة قفز الحواجز. ارقد على منشفة أو قطعة من القماش على الأرض وساقاك ممدودتان أمامك. مع الحفاظ على ظهرك مستقيماً، انثن من الفخذيين للأمام برفق وحاول أن تصل إلى أبعد ما تستطيع باتجاه أصابع قدميك. إذا استطعت، فحاول أن تجذب أصابع قدميك للخلف تجاه الجزء العلوي من جسدك. مرة أخرى، لا تقلق إذا كان هذا التمرين صعباً عليك الآن؛ قم بأفضل ما تستطيع القيام به. في النهاية، ستتمكن من القيام به! حافظ على هذا الوضع لمدة تتراوح بين ١٠ ثوان إلى دقيقة واحدة.

إطالة الكوبرا. ارقد على بطنك على منشفة أو قطعة من القماش مع وضع راحتي يديك منبسطتين على الأرض بعد مستوى كتفيك، بينما ساقاك متباعدتان عن بعضهما بمقدار أقل قليلاً من عرض كتفيك. يجب أن تستقر قدماك على الجزء الأعلى منهما. ارفع الجزء العلوي من جسدك عن الأرض، مع الاستنشاق من أنفك بينما ترتفع. اضغط وركيك إلى الأرض، واثن الجزء العلوي من جسدك للخلف، وانظر إلى الأمام. تمرين الإطالة هذا هو تمرين قد يحتاج إلى تدريب حتى يمكنك القيام به، لذا، ابذل من الآن قصارى جهدك. حافظ على هذا الوضع لمدة تتراوح بين ١٠ ثوان إلى دقيقة واحدة.

جسدك الحالي وأهداف المستقبل

لكي تعرف وزنك الصحي المناسب، حدد عمرك وطولك في المخطط الموجود أسفل الصفحة. اختر رقماً واقعياً بالنسبة لك. اطرح هذا الرقم من وزنك الحالي. الرقم الناتج هو هدفك لإنقاص الوزن. ولتحديد موعد مستهدف لتحقيق هدفك هذا، اقسم الوزن الذي تريد أن تفقده على اثنين. سيعبر الرقم الناتج عن عدد الأسابيع التي تحتاجها لتحقيق هدفك (حيث إنك ستفقد رطلين اسبوعياً). انظر التقويم وحدد اليوم الذي ستحقق فيه هدفك.

من فضلك سجل إجاباتك عما يلي:

جسدك الحالي

١. ما وزنك الحالي؟ ——

٢. ما محيط خصرك الحالي بالبوصات؟ ——

جسدك في المستقبل

١. ما الوزن الذي تريد أن تصل إليه؟ ——

٢. ما محيط الخصر الذي تريد أن تصل إليه بالبوصات؟ ——

٣. موعد تحقيق هدفي: ——

٤. اذكر أي أهداف أخرى: ————————————

مخطط وزنك

الطول (قدم/بوصة)	الوزن (رطل) ١٩-٣٤ سنة	الوزن (رطل) ٣٥ سنة فأكثر
٥' ٠"	٩٧-١٢٨	١٠٨-٣٨
٥' ١"	١٠١-٣٢	١١١-٤٣
٥' ٢"	١٠٤-٣٧	١١٥-٤٨
٥' ٣"	١٠٧-٤١	١١٩-٥٢
٥' ٤"	١١١-٤٦	١٢٢-٥٧
٥' ٥"	١١٤-٥٠	١٢٦-٦٢
٥' ٦"	١١٨-٥٥	١٣٠-٦٧
٥' ٧"	١٢١-٦٠	١٣٤-٧٢
٥' ٨"	١٢٥-٦٤	١٣٨-٧٨
٥' ٩"	١٢٩-٦٩	١٤٢-٨٣
٥' ١٠"	١٣٢-٧٤	١٤٦-٨٨
٥' ١١"	١٣٦-٧٩	١٥١-٩٤
٦' ٠"	١٤٠-٨٤	١٥٥-٩٩
٦' ١"	١٤٤-٨٩	١٥٩-٢٠٥
٦' ٢"	١٤٨-٩٥	١٦٤-٢١٠
٦' ٣"	١٥٢-٢٠٠	١٦٨-٢١٦

المصدر: وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، دليل التغذية للأمريكيين

الخطوة ٢: تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

في كل صباح، سأمنحك تصوراً قوياً سيساعدك في التغلب على تناول الطعام بشكل انفعالي والبقاء متحفزاً. يمكن لعقلك أن يقود جسدك لعمل أشياء مدهشة. أوضحت الدراسات مدى قوة العلاقة بين العقل والجسد. على سبيل المثال، عندما يتصور الرياضيون العدو السريع تجاه خط النهاية والفوز بالسباق، فإن الألياف العضلية في أقدامهم تلتوي بشدة كما لو كانوا يتسابقون بالفعل. عندما تصنع صورة في عقلك لما تريد أن تنجزه، فإنك بذلك تأخذ أول خطوة مهمة وحاسمة نحو تحويل أحلامك إلى حقيقة. في الواقع، تخيلك لنفسك وقد أصبح بطنك جميلاً سيساعدك على الحصول على بطن قوي وجميل بالفعل. والأكثر من هذا أن تخيل قيامك بكل المهام الضرورية لبناء بطن جميلة –مثل أداء حركات كروز– سيساعدك على الحفاظ على تركيزك وتحفزك. وأخيراً، يمكنك أيضاً استخدام قوة التصور والخيال لمساعدتك على التغلب على المشاعر السلبية التي ربما كانت تقودك إلى الإسراف في تناول الطعام.

وأثناء تصوراتك، ستحتاج إلى استخدام كل أحاسيسك: اللمس، والتذوق، والشم، والنظر، والسمع. كلما زادت الأحاسيس المشاركة في تصورك الخيالي، زادت قوة وفعالية صورك وكان وقتك أكثر فعالية.

أفكار فعالة

بالإضافة إلى عملية التصور أو التخليل وحركات كروز، سأقدم لك أيضاً فكرة فعالة كل يوم من أيام البرنامج، وهي أفكار مصممة لمساعدتك على تحقيق أقصى نجاح. ستقدم لك هذه الأفكار طرقاً إضافية لدعم وتفعيل عملية ترميم وإصلاح العضلات بالإضافة إلى مساعدات ملهمة لتبقى ملتزماً بالبرنامج.

المطلوب منك

قبل أن تبدأ في مغامرتك الجديدة، ستحتاج إلى التأكد من أن لديك الأدوات اللازمة للرحلة. من فضلك لا تبدأ البرنامج إلا إذا قمت بما يلي.

١. قم بشراء الأدوات والتجهيزات. ستحتاج إلى كرة تريض طبية، وكرة لياقة كبيرة مملوءة بالهواء (تسمى أيضاً الكرة السويسرية). كلتاهما متوفرة في معظم محلات بيع الأدوات الرياضية. يمكنك أن تستخدم كرة سلة بدلاً من كرة التريض، ولكنك ستحصل على نتائج أفضل باستخدام كرة التريض الحقيقية. زر موقع www.jorgecruise.com/bellytools لتتعرف على بعض ماركات الكرات التي أوصي بها شخصياً.

٢. اقرأ الفصول من ١ إلى ٤. من فضلك لا تبدأ البرنامج قبل أن تقرأ عن كيفية عمله أولاً وتفهم الصيغة القائمة وراء العملية المكونة من خطوتين.

٣. اشترِ مخفوق بذور القطونا الذي سوف تتناوله صباح كل خميس. www.jorgecruise.com/psyllium لتتعرف على بعض أفضل ماركات مخفوق بذور القطونا التي أوصي بها شخصياً.

٤. سجل وزنك الحالي ومقاساتك وخذ صورة "قبلية". وزنك الأصلي، ومحيط خصرك، وصورتك القبلية هي أشياء لن تفيدك باعتبارها تذكيراً قوياً بهدفك فحسب، ولكنها أيضاً ستساعدك على أن ترى معدل تقدمك. لكي تأخذ مقاساتك، استخدم شريط قياس ليناً. لف الشريط حول خصرك فوق عظمة الفخذ مباشرة. سجل إجاباتك في الفراغات الموجودة في الصفحة السابقة.

صورتي "قبل" و"بعد"

صورتاك "قبل" و"بعد" ستحفزانك على أن تبقى مركزاً على هدفك فيما يتعلق بإنقاص الوزن. راجع هذه الصفحة كل يوم لتمنع تناول الطعام بشكل انفعالي. خذ صورتك "قبل" الآن والصقها في هذه الصفحة. ولكن لا تنتظر حتى ترى جسدك في المستقبل! اذهب إلى موقع www.jorgecruise.com/futurebody. واطبع صورتك "بعد" الآن. انسخ هذه الصفحة لكل يوم من أيام البرنامج واستخدمها لتحافظ على تنظيمك الذاتي.

صورتي "قبل"

صورتي "بعد"

تعليمات لاستخدام المخطط: قم بعمل سبع نسخ من هذه الصفحة لكل أسبوع. وبعد ذلك، اجمعها وثبتها في الجانب العلوي الأيسر. احتفظ بها معك في كل الأوقات.

مخطط جورج كروز
من أجل بطن رشيقة

الخطوة ١: حركات الـ ٨ دق
برنامج بناء العضلات:

السبت: يوم البطن
الأحد: الجزء العلوي من الجسم
الاثنين: يوم البطن
الثلاثاء: الجزء السفلي من الجسم
الأربعاء: يوم البطن
الخميس: تنظيف الجسد
الجمعة: يوم راحة

التاريخ: -------------------

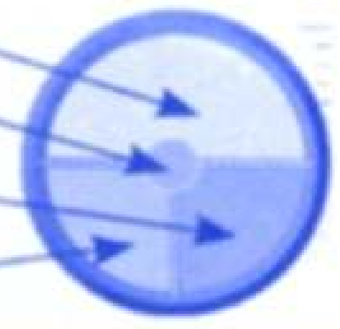
	مجموعة ١	مجموعة ٢
حركة ١:		
حركة ٢:		
حركة ٣:		
حركة ٤:		

في كل مربع "حركة"، اكتب حركة كروز. وبعد ذلك اكتب في خانة "مجموعة ١" وخانة "مجموعة ٢" عدد المرات الذي قمت به أو الوقت الذي حافظت فيه على وضع معين.

خطوة ٢: تناول الطعام للتغذية، وليس بشكل انفعالي
مواد بناء العضلات:

الخضراوات: سلطة، خضراوات مطهية بالبخار، أو ثمرة فاكهة
الدهون: ملعقة صغيرة من زيت بذرة الكتان، أو زيت الزيتون، أو زبد
الكربوهيدرات: ١/٢ كوب من الحبوب أو شريحة من الخبز
البروتين: ١ أوقية من السمك/الدجاج/اللحم/الجبن، أو ٣ بياض بيض، أو ١/٢ كوب من البقول، أو كوب من اللبن ١٪
الوجبات الخفيفة: ١٠٠ سعر حراري للعنصر الواحد
المكافآت: من ٣٠ إلى ٥٠ سعراً حرارياً للعنصر الواحد
كل مربع يساوي مثالاً من الأمثلة السابقة. تناول الطعام كل ٣ ساعات، وتوقف قبل ٣ ساعات من النوم.

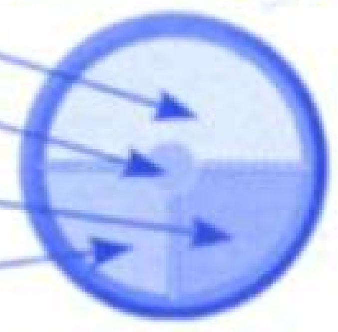
وجبة الإفطار



☐ خضراوات/فاكهة ______
☐ دهون ______
☐ كربوهيدرات ______
☐☐☐ بروتينات ______

☐ وجبة خفيفة

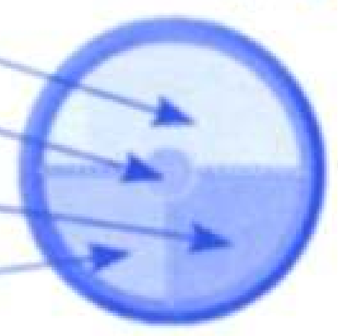
وجبة الغداء



☐ خضراوات/فاكهة ______
☐ دهون ______
☐ كربوهيدرات ______
☐☐☐ بروتينات ______

☐ وجبة خفيفة

وجبة العشاء



☐ خضراوات/فاكهة ______
☐ دهون ______
☐ كربوهيدرات ______
☐☐☐ بروتينات ______
☐ مكافأة ______

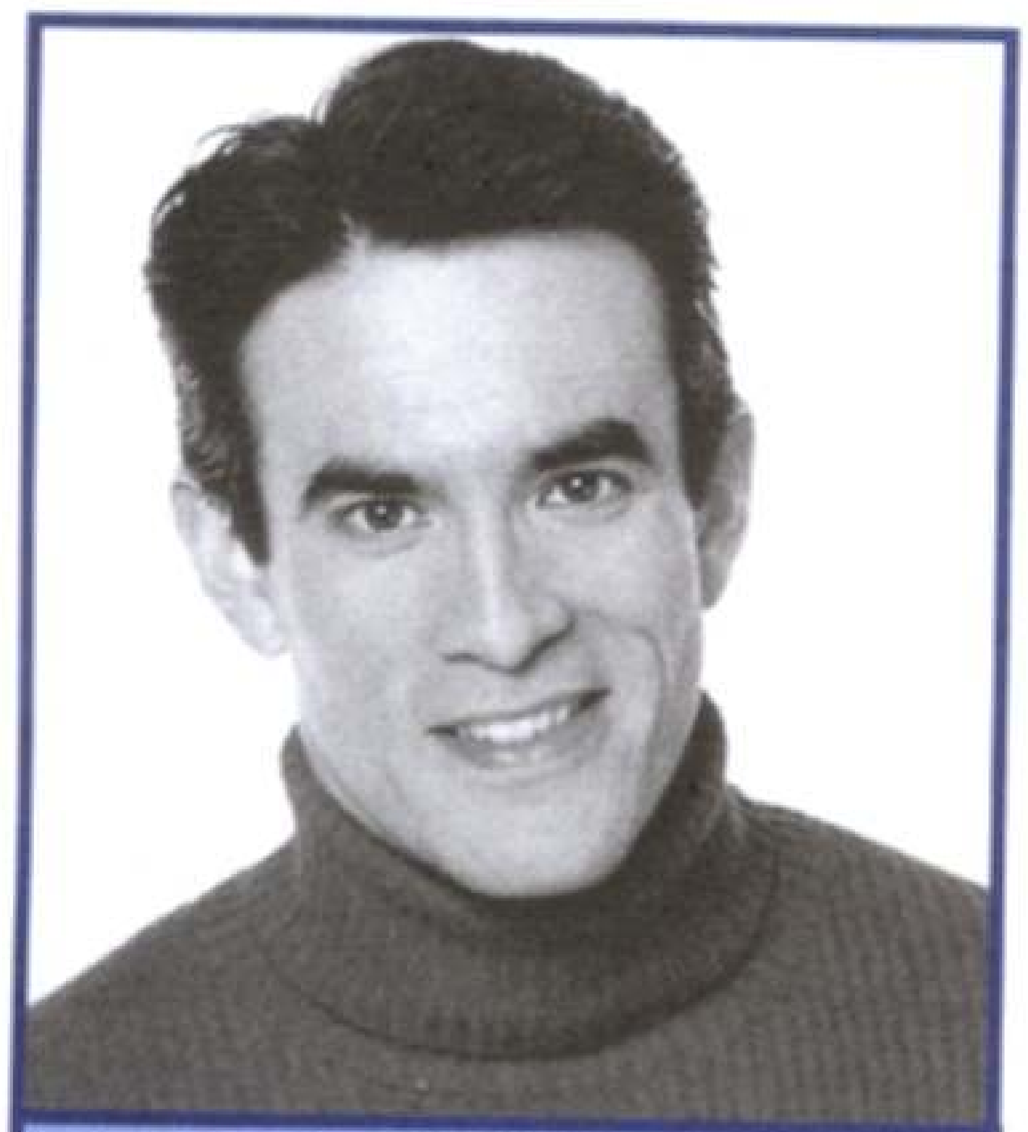
ماء (✓): كوب سعة ٨ أوقيات

○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○

www.jorgecruise.com

فكرة فعالة من جورج

يسألني كثير من الناس ما إذا كان من الممكن أن يتجاهلوا تمارين إطالة الاسترخاء. يخبرونني أن تمارين الإطالة لن تساعدهم على اكتساب بطن جميلة، فلماذا إذن يزعجون أنفسهم بها؟ حسناً، هذا ببساطة غير صحيح. تمارين الإطالة تساعدك على إنجاز هدفك بالعديد من الطرق. والأكثر أهمية أن تمارين الإطالة تساعد على زيادة المرونة، التي تساعد بدورها على أن تصبح عضلاتك أكثر قوة. نعم، هذا صحيح! لقد وجد الباحثون أن العضلات المرنة تكون أكثر قوة من العضلات غير المرنة. ستساعدك تمارين الإطالة أيضاً على زيادة طول عضلاتك، واكتساب عضلات طويلة، ونحيفة المظهر. أخيراً، تساعدك تمارين الإطالة على زيادة وصول الدم إلى العضلات، وبالتالي تسمح للعضلات بالتعافي واستعادة نشاطها وقوتها بسرعة أكبر بعد حركات كروز. لذا، بعد كل تدريب لمدة ٨ دقائق، ابذل قصارى جهدك من أجل القيام بتمارين الإطالة الثلاثة لأكبر عدد من المرات.



"بالتصور، ما تراه هو ما ستحصل عليه. تصور مستقبلك يساعدك على تحقيق النتائج التي تتمناها فعلياً".

المستوى ١
السبت

"كثيراً ما سيوجهك الحدس.
إذا كنت تشعر أن أمراً ما صحيح، فإنه كذلك على الأرجح".

- أوبــرا وينفــري

الحركة ٢: التقاطع في وضع الجلوس
العضلة البطنية المستقيمة العليا

أ. ابقَ جالساً وقدماك مستويتان على الأرض. اجلس بحيث يكون عمودك الفقري مستقيماً. اثنِ ذراعيك بزاوية قدرها ٩٠ درجة، مع جعل مستوى المرفقين في نفس مستوى الصدر، وجعل الساعدين عموديين على الأرض، والأصابع تجاه السقف.

ب. ازفر بينما تميل بالمرفق الأيسر وترفع الركبة اليمنى ليقتربا من بعضهما. خذ شهيقاً بينما تعيد المرفق والركبة إلى وضع البداية. كرر باستخدام المرفق الأيمن والركبة اليسرى، مع التبديل بين هذين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ

ب

تسلسل التمرين

١. **الإحماء**: قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.
٢. **حركات كروز**: كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.
٣. **الاسترخاء**: بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز

إطالة الكوبرا

يوم البطن (تابع)

الحركة ٣: دوران الجذع في وضع الجلوس

العضلة المائلة

أ. ابقَ جالساً وقدماك مستويتان على الأرض. اجلس بحيث يكون عمودك الفقري مستقيماً. أمسك كرة التريض الطبية (أو كيساً من الدقيق) عند مستوى الصدر، مع بسط ذراعيك.

ب. ابقَ منتصباً أثناء الزفير واستدر جهة اليمين. أبقِ رأسك وعنقك على نفس الخط مع جذعك أثناء دورانك بحيث تبقى دائماً بمواجهة الكرة. حاول ألا تميل إلى الأمام. خذ شهيقاً أثناء عودتك إلى وضع البداية، ثم كرر على الجانب الآخر. استمر لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ

ب

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

لتتأكد من أنك تتناول الطعام "من أجل التغذية" وليس "بشكل انفعالي"، يمكنك أن تستخدم أسلوب قوة العقل/الجسد الذي يسمى أسلوب التصور الحيوي ليساعدك على أن تبقى قوياً ومسيطراً من الناحية العاطفية الانفعالية. إننا كثيراً جداً ما نستخدم قوة التصور بشكل لاواعي إلى حد ما وبصورة سلبية. ونركز على المفاهيم السلبية عن الحياة، وهو ما يؤدي إلى تحقيق هذه النظرة السلبية لا أكثر. لذا، فإننا اليوم وعلى مدار الحركات المتبقية من المستوى ١، سنقوم بالعكس. ستركز على البطن الجميل الذي ترغب في الحصول عليه، باستخدام قوة التصور لتساعدك على جعل هدفك حقيقة واقعية.

حركات الـ ٨ دقائق

يوم البطن

الحركة ١: شفط البطن في وضع الجلوس

العضلة البطنية المستعرضة

أ. اجلس على كرسي ثابت مع وضع قدميك مستويتين على الأرض. وبينما تخرج الزفير، اشفط منطقة السرة إلى الداخل تجاه العمود الفقري بقدر ما تستطيع، مع قبض بطنك لتخرج كل الهواء الموجود بالرئتين. حافظ على هذا الوضع من ١ إلى ٣ ثوانٍ.

ب. خذ شهيقاً بينما تعكس التمرين، وفي هذه المرة، اجعل بطنك تستدير قدر الإمكان. استمر في الزفير والشهيق ببطء لمدة دقيقة واحدة. بعد ذلك، انتقل إلى الحركة ٢.

أ

ب

سجل الـ ٨ دقائق

التمرين	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٤: كرسي الكابتن

العضلة البطنية المستقيمة السفلى

أ. ابقَ جالساً وقدماك مستويتان على الأرض. اجلس بحيث يكون عمودك الفقري مستقيماً. أمسك حافة الكرسي بأصابعك على جانبي وركيك. ضع راحتي يديك على الكرسي لإضافة مزيد من الثبات لجذعك.

ب. ازفر بينما ترفع ركبتيك ببطء باتجاه صدرك، مع محاولة عدم تقويس أسفل ظهرك. حافظ على هذا الوضع لمدة من ١ إلى ٣ ثوان ثم أنزل ركبتيك ببطء أثناء الشهيق. كرر لمدة دقيقة واحدة، ثم ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ٦٦. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ

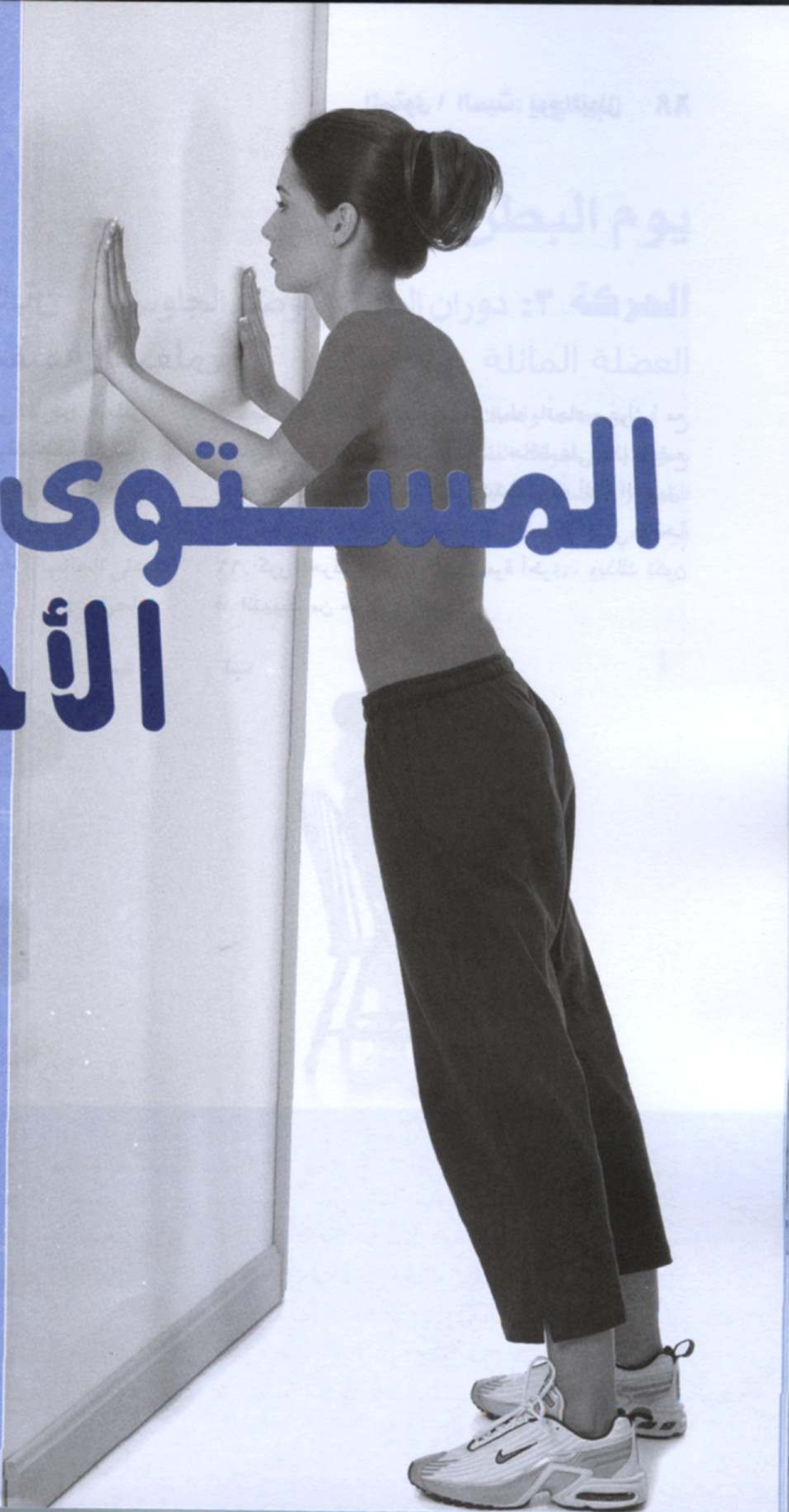
ب

شاهد البطن الجميل

قم بأداء تمرين التصور التالي معي لدقائق معدودة فحسب. أغلق عينيك، وخذ بضعة أنفاس استرخاء قليلة، الشهيق من أنفك والزفير من فمك. ابتسم واقفز معي إلى المستقبل. تخيل اليوم الذي ستحقق فيه هدفك.

شاهد نفسك وأنت تقفز من فراشك وتؤدي حركات كروز، ثم تخطط ليومك. وبينما تفعل هذا، راقب بطنك. كيف يبدو؟ المس بطنك بيديك. ما شعورك تجاه امتلاك بطن رشيقة؟ ارتد ملابسك، مع الحرص على اختيار ثوب كنت ترغب دائماً في ارتدائه لكنك لم تكن تستطيع ذلك بسبب بطنك. لاحظ أن الملابس أصبحت فضفاضة حول منطقة البطن. لاحظ كيف يبدو بطنك مستقيماً ومستوياً في هذا الثوب. ابتسم؛ فلقد حققت هدفك!

المستوى ١
الأحد



"لا تنظر مطلقاً إلى حيث أنت ذاهب. انظر دائماً إلى حيث تريد أن تذهب".

- بوب إرنست

حركات الـ ٨ دقائق

يوم الجزء العلوي من الجسم

الحركة ١: دفع الحائط

الصدر

أ. قف على مسافة ذراع من الحائط وقدماك على خط واحد مع وركيك. مل للأمام وضع راحتي يديك على الحائط وأصابعك تشير لأعلى. يجب أن يكون ذراعاك ممدودين مع انثناء بسيط عند المرفقين.

ب. خذ شهيقاً بينما تثني مرفقيك ببطء بحيث تجعل صدرك وجذعك يقتربان من الحائط. احتفظ بعضلات بطنك مشدودة وبظهرك طويلاً ومستقيماً. ازفر بينما تضغط الحائط لتعود ببطء إلى وضع البداية باسطاً ذراعيك أثناء ذلك. كرر عدة مرات لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٢.

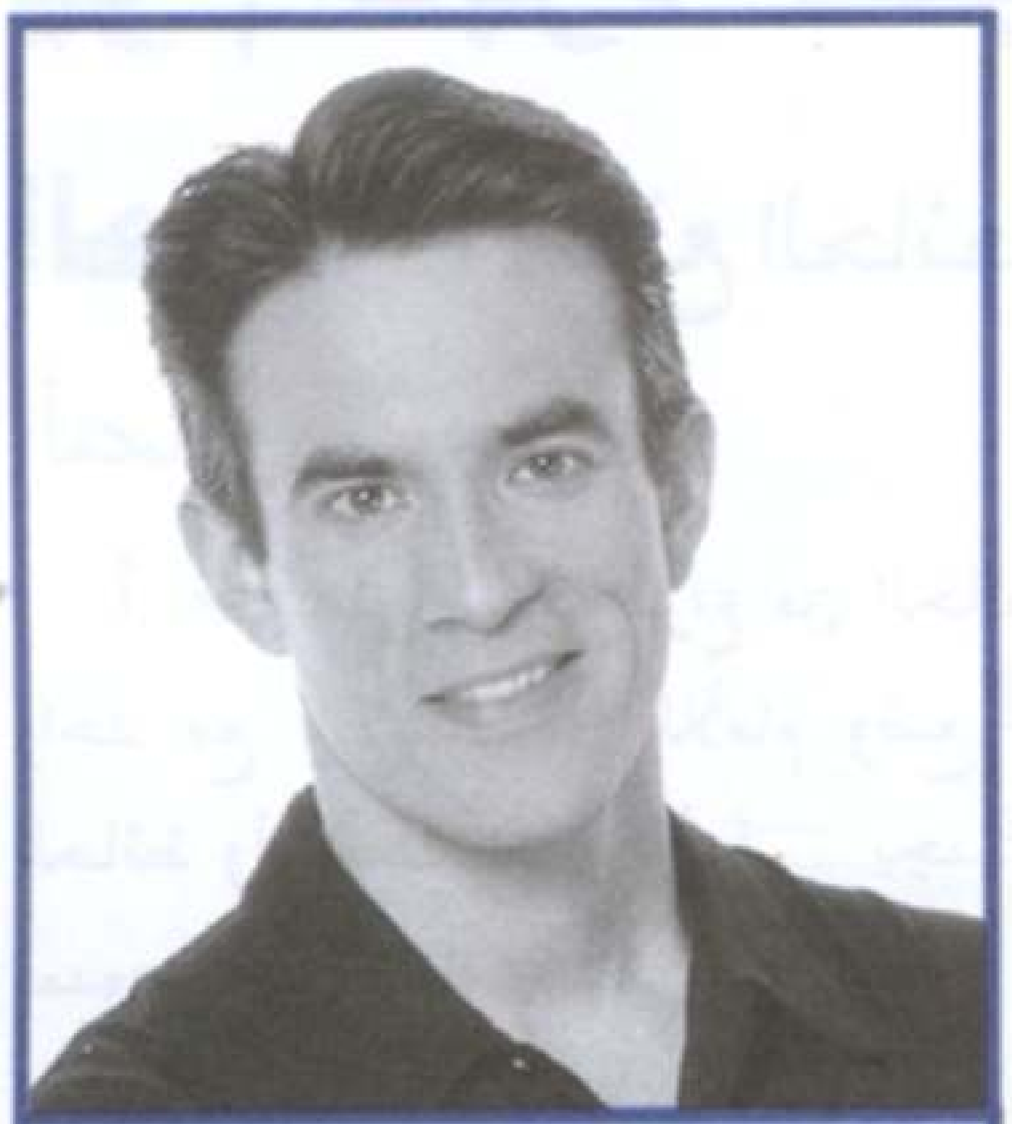
أ

ب

سجل الـ ٨ دقائق				
التمرين	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
المجموعات				
عدد المرات				

فكرة فعالة من جورج

كما أخبرتك في الفصل ٤، يجب أن تحصل على قدر كافٍ من النوم لتسمح لعضلاتك بترميم وإصلاح نفسها. هل تعلم أن النوم المتواصل بالليل يشحذ عقلك أيضاً ويرفع حالتك المعنوية؟ هذا صحيح، الحصول على القدر الكافي من النوم والغطيط يجعل التركيز أكثر سهولة بل ويحسن من قدرتك على التعلم. هـذا لأنـه كلما زاد القـدر الذي تحصـل عليـه مـن النـوم، زاد عـدد الدقائـق التي يقضيهـا المـخ في مرحلـة حركـة العين السريعة **rapid-eye movement**. مرحلة حركة العين السريعة هي مرحلة في غاية الأهمية فيما يتعلق بترسيخ وتثبيت المعلومات الجديدة في الذاكرة طويلة الأجل وقصيرة الأجل. توضح الأبحاث أننا نقوم بحفظ كل شيء نتعلمه في المخ خلال مرحلة حركة العين السريعة. لذا عدني أنك ستذهب إلى الفراش في ساعة معتدلة من الليل.



"كلما زادت الأحاسيس التي تستخدمها، زادت فعالية تصوراتك. شاهد، واسمع، واستنشق، واشعر، والمس، وتذوق مستقبلك".

الحركة ٢: وضع المشي أثناء النوم

الكتفان

أ. قف وقدماك على خط واحد مع وركيك، وعضلات بطنك قوية ومشدودة، وظهرك طويل ومستقيم. ازفر بينما ترفع ذراعيك أمام جذعك إلى مستوى الكتفين. احرص على الاحتفاظ بكتفيك مسترخيتين بعيداً عن أذنيك. حافظ على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة بينما تتنفس بشكل طبيعي، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ

تسلسل التمرين

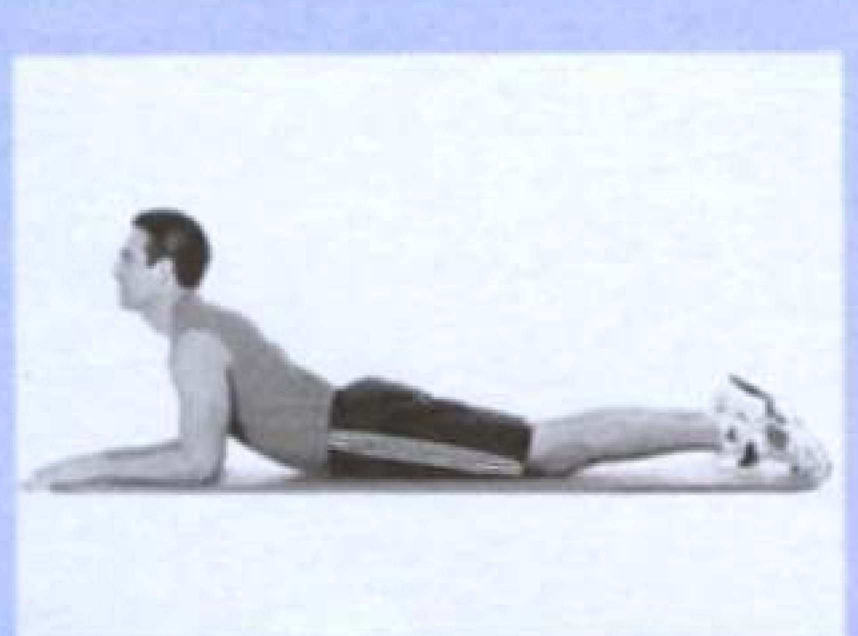
١. **الإحماء:** قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.

٢. **حركات كروز:** كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.

٣. **الاسترخاء:** بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز



إطالة الكوبرا

يوم الجزء العلوي من الجسم (تابع)

الحركة ٣: وضع الرفع

العضلة الثنائية

أ

أ. اجلس على كرسي ثابت (بدون عجلات) على بعد ٢ قدم تقريباً من المنضدة مع وضع قدميك مستويتين على الأرض. ضع راحتي يديك تحت سطح المنضدة مع ثني مرفقيك بزاوية قدرها ٩٠ درجة تقريباً. اضغط أسفل المنضدة لأعلى بقدر ما تستطيع من قوة. حافظ على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة بينما تتنفس بشكل طبيعي، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

لكي تتصور بحق شكلك الجديد، يجب أن تشعر بالاسترخاء والهدوء. يجب أن يخلو عقلك من الفوضى *العقلية لتسمح* لنفسك بالتركيز بشكل أفضل على عملية التصور. إذا لم تكن في حالة استرخاء، فربما تقفز الأفكار السلبية في ذهنك فجأة. ولكن الاسترخاء يسمح للرسالة بالتأثير عليك بشكل أكثر فعالية وقوة. لذا، قبل ممارسة تصور اليوم، أريد منك أن تذهب إلى حجرة هادئة في منزلك، وتقوم بتشغيل بعض الموسيقى الهادئة، وتقوم بكل ما تحتاج إلى القيام به لكي تسترخي.

الحركة ٤: وضع الضغط لأسفل

العضلة الثلاثية

ب

ب. ابقَ جالساً أمام المنضدة وضع راحتي يديك فوق أعلى المنضدة مع ثني مرفقيك بزاوية قدرها ٩٠ درجة. ازفر بينما تضغط على المنضدة لأسفل بقدر ما تستطيع من قوة. حافظ على هذا الوضع لمدة ٦٠ ثانية مع التنفس بشكل طبيعي. بعد ذلك، ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ٧٢. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

لاحظ الأشياء الصغيرة

اليوم، أريد منك أن تقفز إلى المستقبل مرة أخرى وتتخيل نفسك بعد أن تكون قد حققت هدفك. أولاً، ركز تصورك على البطن. وبعد ذلك، تأمل جسدك بأكمله. انظر كيف أصبح ذراعاك قويين ولائقين. لاحظ حيوية بشرتك. تصور كيف ستكون ملابسك ملائمة لجسدك وكيف سيصبح حذاؤك مناسباً. تخيل ألوان، ونسيج، وموديل ثوب مفضل ستلبسه قريباً. كيف سيبدو شكلك الجديد؟ هل ستحصل على تسريحة شعر جديدة، أو أدوات زينة جديدة، أو حلي جديدة؟ شاهد جسدك يقوم بحركات مختلفة. تأمل نفسك أثناء المشي، أو الجلوس في العمل، أو قيادة السيارة. حاول أن تتخيل كل التفاصيل. عليك أن تشم، وتسمع، وتلمس، وتتذوق تصورك حتى تجعله حقيقة.

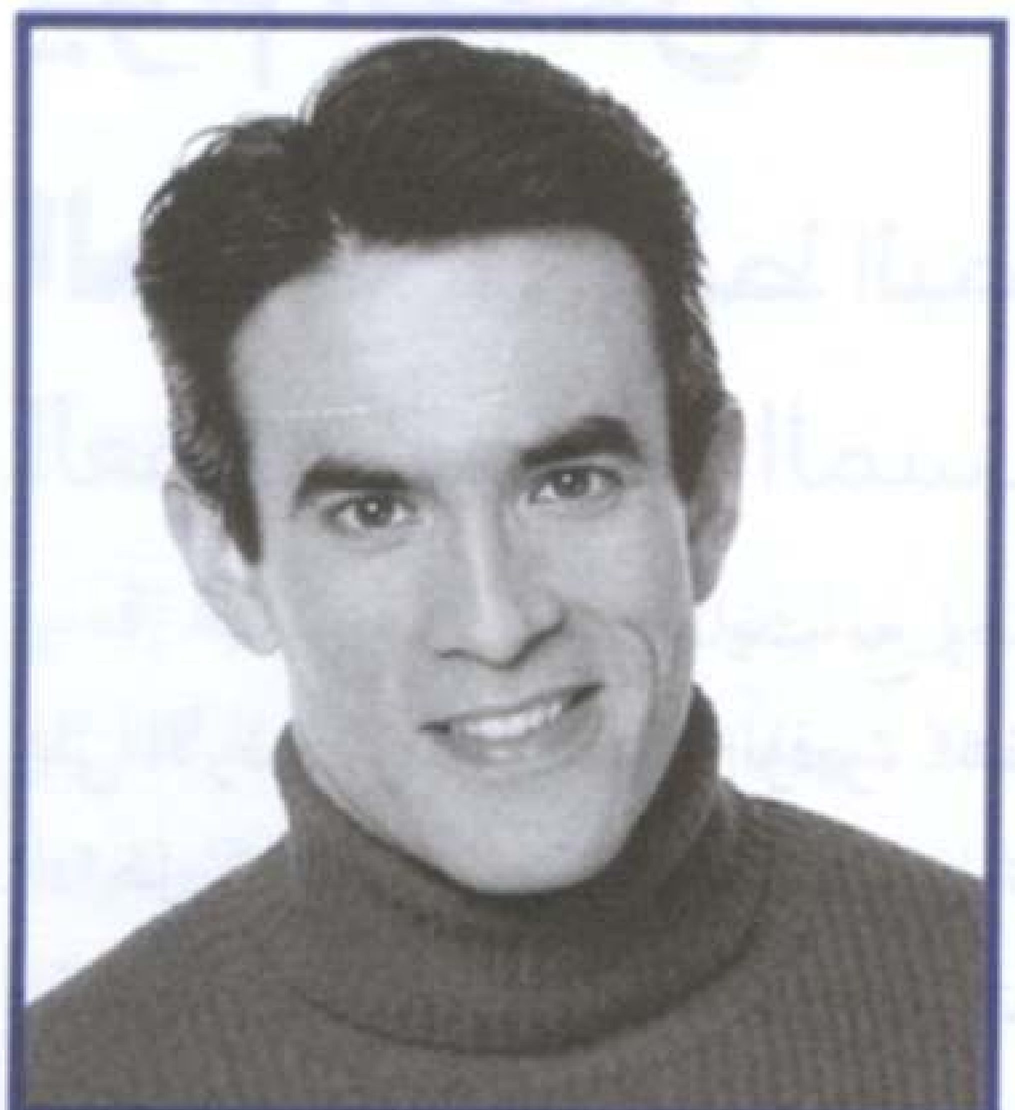
المستوى ١
الاثنين

"من يمتلك حكايته يمتلك حياته".

- كارل يونج

فكرة فعالة من جورج

يلعب فيتامين ج دوراً مهماً للغاية في تعافي العضلات بعد ممارسة حركات كروز. يساعد هذا الفيتامين المهم على إنتاج الكولاجين، الذي هو نسيج ضام يعمل على ضم وتماسك العضلات، والعظام، والأنسجة الأخرى معاً. أثناء حركات كروز، وبينما يزداد معدل تنفسك للوفاء باحتياجات التدريب، تنتج عن التفاعلات الكيميائية للأكسجين مع أغشية الخلايا، والبروتين، والمكونات الأخرى للخلية مواد ضارة تسمى الشوارد الحرة. هذه الشوارد الحرة هي مواد شديدة التفاعلية يجب إطفاؤها -كما هي الحال مع شرارات النيران الصغيرة- قبل أن تحرق، أو "تؤكسد" الجزيئات المجاورة في الخلايا الأخرى، مما يؤدي إلى ألم وتيبس في العضلات. فيتامين ج هو مضاد للأكسدة يساعد على منع أضرار الشوارد الحرة داخل وحول الخلايا. لذا فإن نصيحتي لك هي أن تتناول مكملاً غذائياً من فيتامين ج كل يوم، والجرعة المثالية المطلوبة هي ١٠٠٠ ملليجرام. قم بزيارة موقع الويب التالي www.jorgecruise.com/vitc لتتعرف على الأنواع التي أفضلها أنا شخصياً.



"إنني فخور بك للغاية بسبب التزامك بهذه الرحلة. هنئ نفسك. الخطوات القليلة الأولى غالباً ما تكون هي أكثر الخطوات صعوبة في رحلتك نحو شخصك الجديد".

حركات الـ ٨ دقائق

يوم البطن

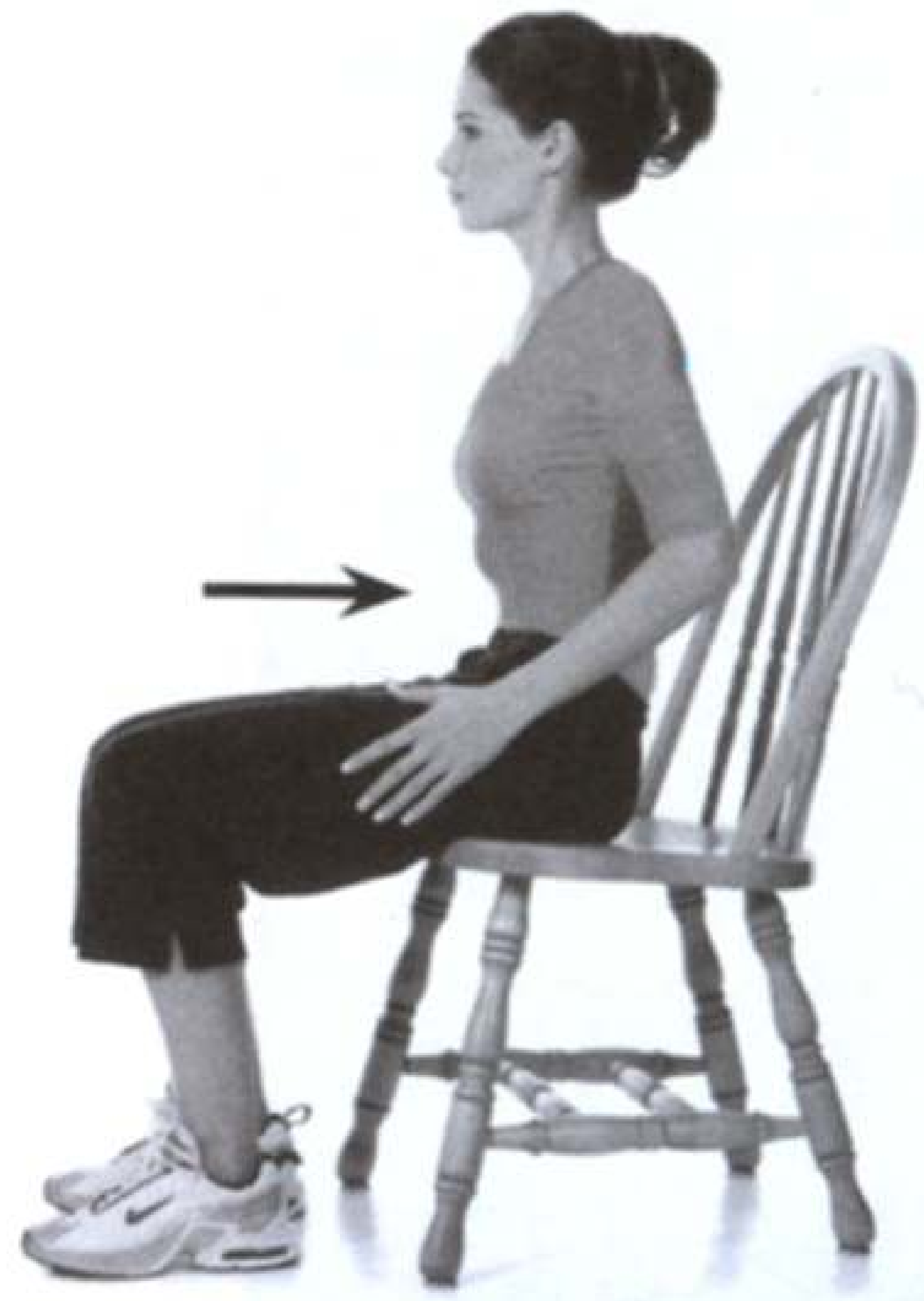
الحركة ١: شفط البطن في وضع الجلوس

العضلة البطنية المستعرضة

أ. اجلس على كرسي ثابت مع وضع قدميك مستويتين على الأرض. وبينما تخرج الزفير، اشفط منطقة السرة إلى الداخل تجاه العمود الفقري بقدر ما تستطيع، مع قبض بطنك لتخرج كل الهواء الموجود بالرئتين. حافظ على هذا الوضع من ١ إلى ٣ ثوانٍ.

ب. خذ شهيقاً بينما تعكس التمرين، وفي هذه المرة، اجعل بطنك تستدير قدر الإمكان. استمر في الزفير والشهيق ببطء لمدة دقيقة واحدة. بعد ذلك، انتقل إلى الحركة ٢.

أ



ب

سجل الـ ٨ دقائق

	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
التمرين				
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٢: التقاطع في وضع الجلوس
العضلة البطنية المستقيمة العليا

أ. ابقَ جالساً وقدماك مستويتان على الأرض. اجلس بحيث يكون عمودك الفقري مستقيماً. اثنِ ذراعيك بزاوية قدرها ٩٠ درجة، مع جعل مستوى المرفقين في نفس مستوى الصدر، وجعل الساعدين عموديين على الأرض، والأصابع تجاه السقف.

ب. ازفر بينما تميل بالمرفق الأيسر وترفع الركبة اليمنى ليقتربا من بعضهما. خذ شهيقاً بينما تعيد المرفق والركبة إلى وضع البداية. كرر باستخدام المرفق الأيمن والركبة اليسرى، مع التبديل بين هذين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ

ب

تسلسل التمرين

١. الإحماء: قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.

٢. حركات كروز: كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.

٣. الاسترخاء: بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز

إطالة الكوبرا

يوم البطن (تابع)

الحركة ٣: دوران الجذع في وضع الجلوس

العضلة المائلة

أ. ابقَ جالساً وقدماك مستويتان على الأرض. اجلس بحيث يكون عمودك الفقري مستقيماً. أمسك كرة التريض الطبية (أو كيساً من الدقيق) عند مستوى الصدر، مع بسط ذراعيك.

ب. ابقَ منتصباً أثناء الزفير واستدر جهة اليمين. أبقِ رأسك وعنقك على نفس الخط مع جذعك أثناء دورانك بحيث تبقى دائماً بمواجهة الكرة. حاول ألا تميل إلى الأمام. خذ شهيقاً أثناء عودتك إلى وضع البداية، ثم كرر على الجانب الآخر. استمر لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ

ب

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

كما سبق وأن فعلنا في اليومين السابقين، اليوم سنلقي نظرة أخرى على المستقبل. سوف تتصور يوماً ما بعد وصولك إلى هدفك. إنك اليوم تستعد لموعد خاص جداً مع شريك حياتك! لذا، أولاً استرخِ عن طريق إغماض عينيك وأخذ بضعة أنفاس استرخاء عميقة من أنفك مع إخراج الزفير من فمك. اجعل كل زفير يقربك أكثر من حالة الاسترخاء العميق. وبمجرد أن تشعر بالاسترخاء التام، تكون مستعداً للموعد.

الحركة ٤: كرسي الكابتن

العضلة البطنية المستقيمة السفلى

أ. ابقَ جالساً وقدماك مستويتان على الأرض. اجلس بحيث يكون عمودك الفقري مستقيماً. أمسك حافة الكرسي بأصابعك على جانبي وركيك. ضع راحتي يديك على الكرسي لإضافة مزيد من الثبات لجذعك.

ب. ازفر بينما ترفع ركبتيك ببطء باتجاه صدرك، مع محاولة عدم تقويس أسفل ظهرك. حافظ على هذا الوضع لمدة من ١ إلى ٣ ثوان ثم أنزل ركبتيك ببطء أثناء الشهيق. كرر لمدة دقيقة واحدة، ثم ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ٧٨. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة واحدة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ

ب

موعدك

شاهد نفسك تستعد لاستقبال شريك حياتك الذي سيأتي لاصطحابك في المساء. كيف سيبدو عندما يأتي؟ وكيف تستعد أنت لاستقباله؟ شاهد نفسك بينما تأخذ حماماً ساخناً منعشاً. بعد ذلك، اختر الرداء الذي ستلبسه، على أن يكون واحداً كنت تحبه دائماً ولكنك لم تكن تستطيع ارتداءه بسبب بطنك. قم بارتدائه. انظر كيف يبدو بطنك مستوياً في هذا الثوب! لاحظ ملمس القماش على جلدك. انظر في المرآة ودر بجسدك، وابتسم عندما ترى كم تبدو نحيفاً ومتمتعاً بالصحة والجمال.

اسمع جرس الباب يدق. افتح الباب وشاهد شريك حياتك. استمع إلى تعليقه على مظهرك المدهش الرائع. ماذا يقول شريك حياتك وبمَ يُشعرك قوله؟

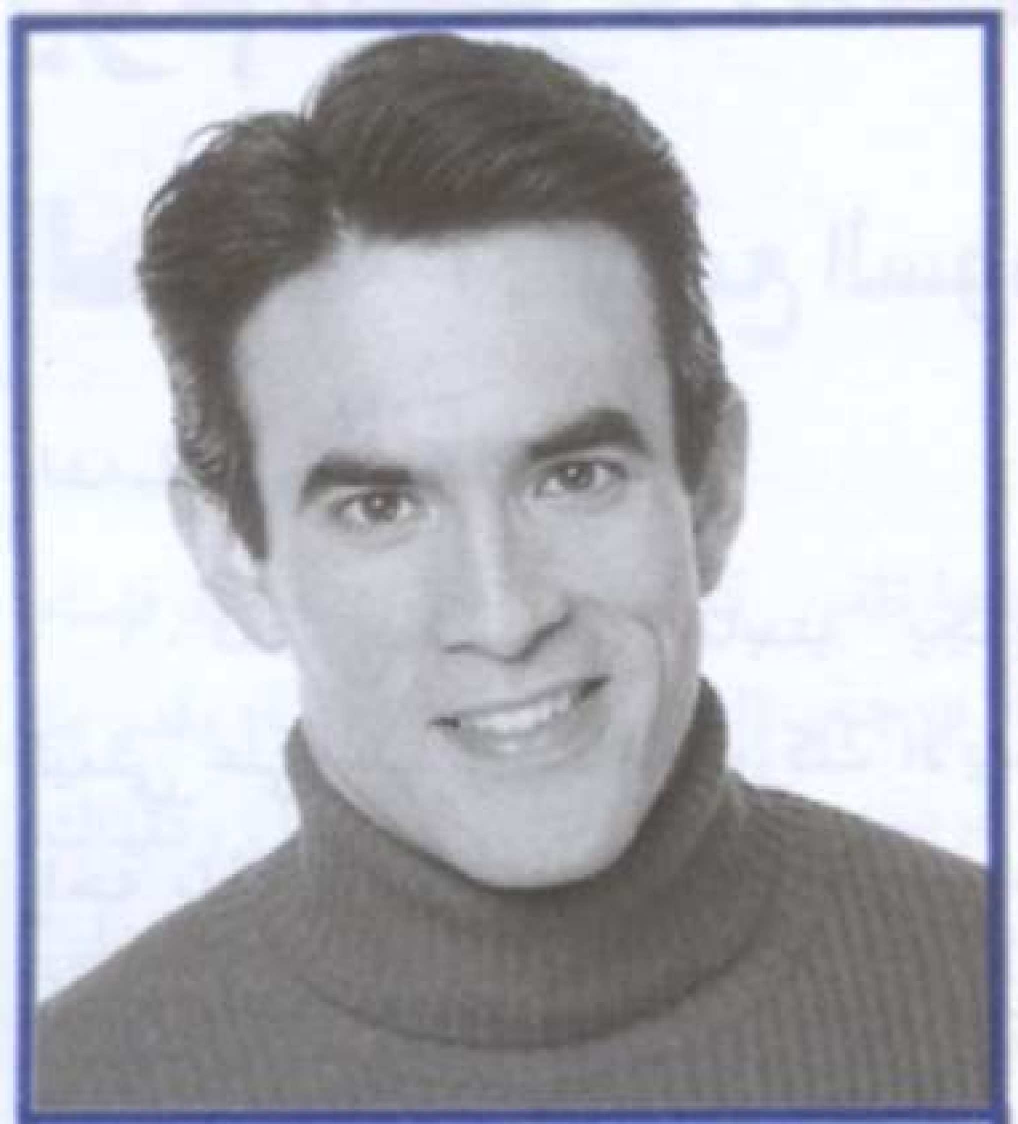
المستوى ١
الثلاثاء

"الصحة هي الجمال، وأفضل صحة تعني أروع جمال".

- ويليام شنستون

فكرة فعالة من جورج

إنك تحتاج إلى البروتين لبناء عضلات نحيفة جديدة، والأسماك واحد من أفضل مصادر البروتين لهذا الغرض. بالإضافة إلى نوعية البروتينات الجيدة، تحتوي بعض أنواع أسماك الماء البارد على نوع معين من الدهون يسمى الأحماض الدهنية أوميجا ٣. هذه الأحماض تساعد على تقليل ألم العضلات بعد التدريب. كما أنها تساعد أيضاً على رفع الحالة المزاجية للفرد، وتقلل من الشهية للطعام، وتمنح الجلد بريقاً متألقاً متوهجاً. ما نوع الأسماك الذي يجب أن تتناوله؟ أنصحك بالمداومة على السلمون. هذا النوع من الأسماك غني جداً بالأحماض الدهنية أوميجا ٣. أيضاً -طبقاً لما ذكرته وكالة حماية البيئة- توجد بالسلمون أقل نسبة تلوث بالمخلفات الصناعية والزئبق، مما يجعل السلمون أكثر أمناً للنساء الحوامل والمرضعات.



"كن كريماً مع نفسك. حاول أن توقف الأفكار السلبية التي تخبرك بأنك لست جيداً بما يكفي. إنك تستحق هذا".

حركات الـ ٨ دقائق
يوم الجزء الأسفل من الجسم
الحركة ١: وضع السوبرمان
أسفل الظهر

أ. قف أمام كرسي ثابت. يجب أن تكون قدمك اليمني على خط واحد مع وركك الأيمن. مل للأمام وضع راحة يدك اليمنى على قاعدة الكرسي، بحيث تكون على امتداد واحد مع كتفك اليمنى. ازفر بينما ترفع وتمد ساقك اليسرى للخلف وذراعك الأيسر للأمام، صانعاً بذلك خطاً مستقيماً من قدمك إلى أصابع يدك. لا تثنِ مرفقك أو ركبتك. حافظ على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية، مع التنفس بشكل طبيعي، ثم كـرر هذا على الجانب الآخر. توقف ثم انتقل إلى الحركة ٢.

أ

سجل الـ ٨ دقائق				
التمرين	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٢: وضع القرفصاء

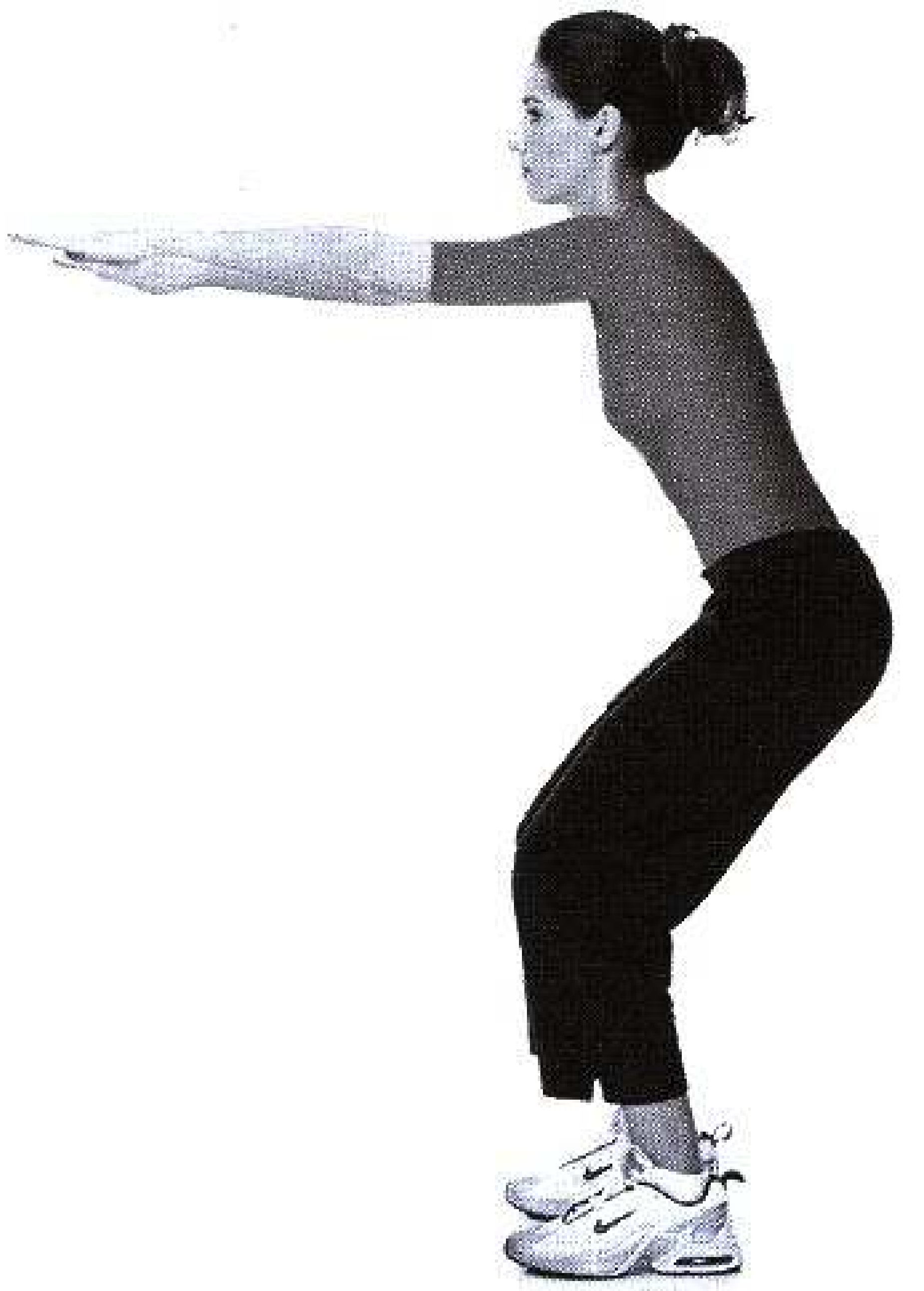
عضلة الفخذ الرباعية

أ. قف وقدماك متباعدتان بمقدار عرض الوركين. ضع يديك على جانبيك. راجع وضع جسدك. احرص على أن يكون ظهرك مستوياً ومستقيماً، وكتفاك مسترخيتين بعيداً عن أذنيك، وبطنك قوي ومشدود.

ب. خذ شهيقاً بينما تثني ركبتيك وتتخذ وضع القرفصاء بزاوية لا تزيد عن ٩٠ درجة. (اتخذ وضع القرفصاء بقدر ما تستطيع ذلك بشكل مريح). احرص على أن تظل ركبتاك فوق كاحلي قدميك (وليس فوق أصابع قدميك). حافظ على عضلات بطنك مشدودة وظهرك مستقيماً. أخرج الزفير بينما ترتفع لأعلى ببطء لتصل إلى وضع البداية. كرر هذا لمدة ٦٠ ثانية، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ

ب



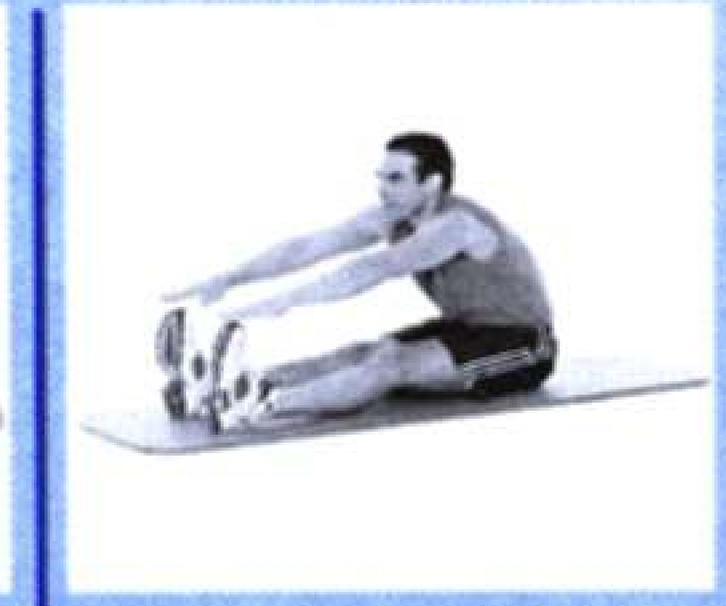
تسلسل التمرين

١. الإحماء: قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.

٢. حركات كروز: كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.

٣. الاسترخاء: بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى



إطالة قفز الحواجز

إطالة الكوبرا

يوم الجزء السفلي من الجسم (تابع)

الحركة ٣: دفع الحائط مع رفع القدم

أوتار باطن الركبة

أ. قف أمام الحائط على بعد ١ قدم تقريباً مع وضع قدميك تحت وركيك مباشرة. ضع يديك على الحائط لحفظ توازنك. راجع وضع جسدك. احرص على أن يكون ظهرك مستوياً ومستقيماً، وكتفاك مسترخيتين بعيداً عن أذنيك، وعضلات بطنك قوية ومشدودة.

ب. ازفر بينما ترفع قدمك اليمنى في اتجاه ردفك الأيمن. (لزيادة الصعوبة، استخدم أثقال على كاحل قدمك). توقف عندما تصنع زاوية قدرها ٩٠ درجة. خذ شهيقاً، واخفض قدمك، وكرر هذا لمدة ٣٠ ثانية. كرر باستخدام قدمك اليسرى لمدة ٣٠ ثانية أخرى، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ

ب

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

اليوم هو يوم صيفي رائع مليء بأشعة الشمس والنسيم الدافئ. إنه يوم مثالي لتذهب إلى الشاطئ مع بعض أصدقائك من خلال تمرين تصور شديد الاسترخاء. أغلق عينيك، وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرج الزفير من الفم. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق التام. بمجرد أن تشعر بالاسترخاء التام، تكون مستعداً لبدء رحلتك إلى الشاطئ.

الحركة ٤: الوقوف على مشطي القدمين

سمانتا الساقين

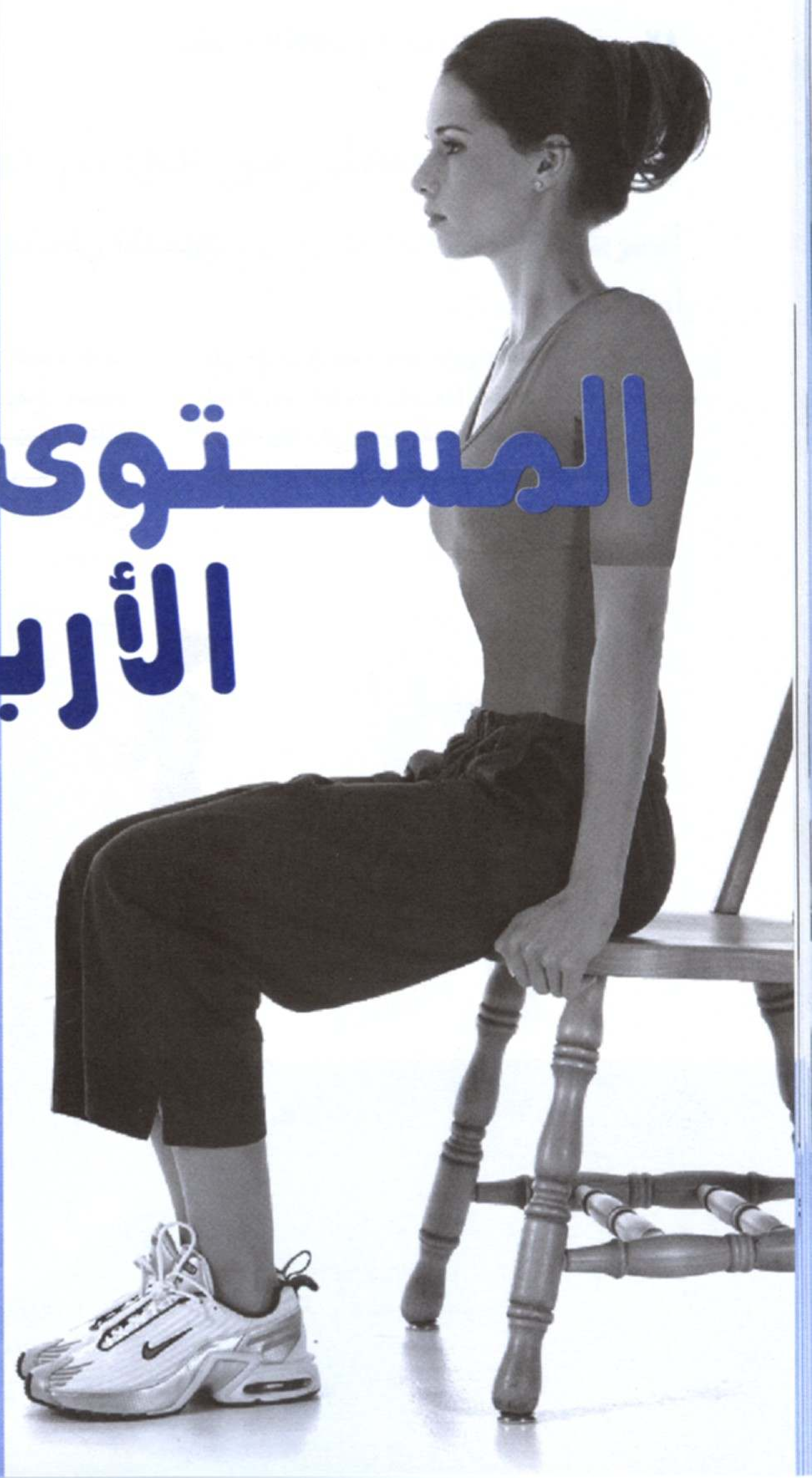
أ. ابقَ واقفاً أمام الحائط مع وضع قدميك تحت وركيك، وذراعيك على جانبيك. راجع وضع جسدك. احرص على أن يكون ظهرك مستقيماً ومستوياً، وكتفاك مسترخيتين بعيداً عن أذنيك، وبطنك قوياً ومشدوداً. ضع يداً واحدة على الحائط من أجل التوازن. ازفر بينما ترتفع على مشطي قدميك، رافعاً عقبي قدميك عن الأرض. خذ شهيقاً بينما تنخفض. كرر هذا لمدة ٦٠ ثانية، ثم ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ٨٤. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ

البطن الملائم لملابس السباحة

لقد قررت أن تقضي يوماً على الشاطئ مع بعض أصدقائك. إنك لم تذهب إلى الشاطئ منذ سنوات بعد أن جعلك بطنك تشعر بالحرج الشديد من ارتداء ملابس السباحة. ولكن الآن لديك بطن جميلة، لذا ارتدِ ثوب السباحة. وبمجرد أن تصل إلى الشاطئ، اغرس أصابع قدميك في الرمال الساخنة وأطلق تنهيدة سرور عميقة. وعندما تخلع ملابس السباحة وتجفف جسدك بالمنشفة، تشعر بالثقة والجمال. استشعر دفء أشعة الشمس على ظهرك. يخبرك أحد رفاقك كيف أنك تبدو رائعاً وترد عليه بصدق: "أشكرك" وتخبره بمدى ما تشعر به من روعة. تقضي فترة بعد الظهر في النوم على منشفة الشاطئ والمرح في الأمواج.

المستوى ١
الأربعاء

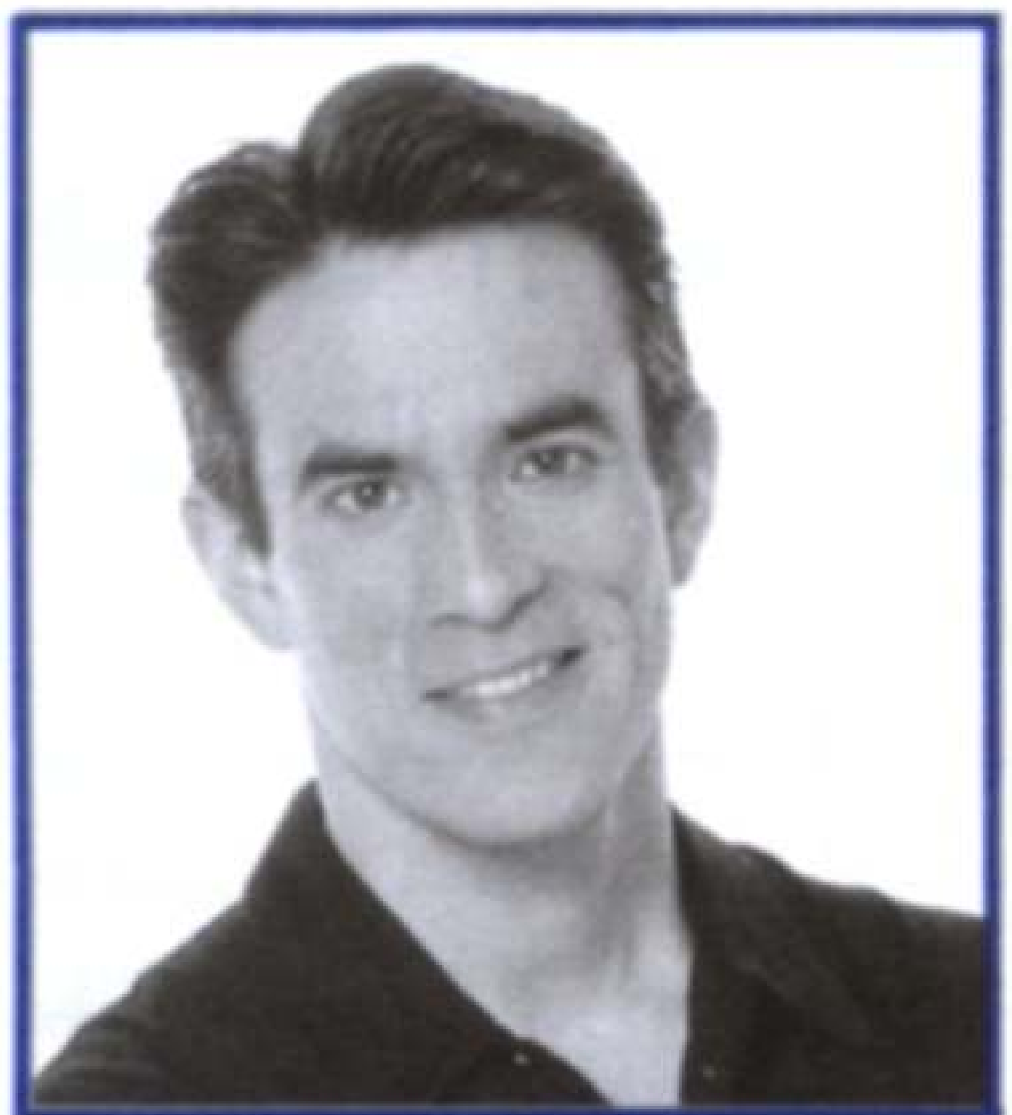


"كل إنسان يحتاج ويستحق الحب والسعادة. دعونا لا ننتظر حتى نصبح مثاليين قبل أن نخرج ونبحث عنهما".

- بات أيه. ميتشيل

فكرة فعالة من جورج

هل سبق لك أن شاهدت طفلاً يتناول الطعام؟ الأطفال يتناولون قضمة من الطعام، ويلعبون ويلهون أثناء مضغها، وبالطبع، يلعبون بطعامهم. بالإضافة إلى أنهم دائماً ما يتوقفون عن تناول الطعام عندما يحصلون على كفايتهم. هل من شيء يمكن تعلمه من هذا؟ بالتأكيد! الأطفال ينصتون إلى الإشارات الغريزية التي ترسلها أجسادهم إليهم، ولذلك فإنهم يتوقفون عن تناول الطعام عندما يشعرون بالشبع. إذا انتبهت جيداً أثناء تناولك للطعام، فستلاحظ أن اللذة التي تشعر بها من تناول الطعام تقل كلما تماديت أكثر في الأكل. هذه إشارة إلى أن جسدك لا يحتاج إلى المزيد، ولكن كثير من الناس يتناولون الطعام بسرعة كبيرة وبالتالي لا يمكنهم ملاحظة هذه الإشارة. أحضر الطفل الذي بداخلك إلى المنضدة. استمتع وامرح أثناء تناول الطعام بينما لا يشاهدك أحد. ستصبح وجبة الغداء أكثر مرحاً وربما تتناول كميات من الطعام أقل بكثير من المعتاد.



"لا تنسَ: جسدك هو أعظم هبة حصلت عليها على الإطلاق. عامله بالاحترام الذي يستحقه".

حركات الـ ٨ دقائق

يوم البطن

الحركة ١: شفط البطن في وضع الجلوس

العضلة البطنية المستعرضة

أ. اجلس على كرسي ثابت مع وضع قدميك مستويتين على الأرض. وبينما تخرج الزفير، اشفط منطقة السرة إلى الداخل تجاه العمود الفقري بقدر ما تستطيع، مع قبض بطنك لتخرج كل الهواء الموجود بالرئتين. حافظ على هذا الوضع من ١ إلى ٣ ثوانٍ.

ب. خذ شهيقاً بينما تعكس التمرين، وفي هذه المرة، اجعل بطنك تستدير قدر الإمكان. استمر في الزفير والشهيق ببطء لمدة دقيقة واحدة. بعد ذلك، انتقل إلى الحركة ٢.

أ

ب

سجل الـ ٨ دقائق

التمرين	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٢: التقاطع في وضع الجلوس

العضلة البطنية المستقيمة العليا

أ. ابقَ جالساً وقدماك مستويتان على الأرض. اجلس بحيث يكون عمودك الفقري مستقيماً. اثنِ ذراعيك بزاوية قدرها ٩٠ درجة، مع جعل مستوى المرفقين في نفس مستوى الصدر، وجعل الساعدين عموديين على الأرض، والأصابع تجاه السقف.

ب. ازفر بينما تميل بالمرفق الأيسر وترفع الركبة اليمنى ليقتربا من بعضهما. خذ شهيقاً بينما تعيد المرفق والركبة إلى وضع البداية. كرر باستخدام المرفق الأيمن والركبة اليسرى، مع التبديل بين هذين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ

ب

تسلسل التمرين

١. **الإحماء:** قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.

٢. **حركات كروز:** كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.

٣. **الاسترخاء:** بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز

إطالة الكوبرا

يوم البطن (تابع)

الحركة ٣: دوران الجذع في وضع الجلوس

العضلة المائلة

أ. ابقَ جالساً وقدماك مستويتان على الأرض. اجلس بحيث يكون عمودك الفقري مستقيماً. أمسك كرة التريض الطبية (أو كيساً من الدقيق) عند مستوى الصدر، مع بسط ذراعيك.

ب. ابقَ منتصباً أثناء الزفير واستدر جهة اليمين. أبقِ رأسك وعنقك على نفس الخط مع جذعك أثناء دورانك بحيث تبقى دائماً بمواجهة الكرة. حاول ألا تميل إلى الأمام. خذ شهيقاً أثناء عودتك إلى وضع البداية، ثم كرر على الجانب الآخر. استمر لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ

ب

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

اليوم سننمي حافزك الداخلي بتصور خاص جداً. أثناء تصور اليوم، سيجتمع شملك بصديق قديم لم تره منذ عدة سنوات. لذا، أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من أنفك وأخرجها من فمك. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بالاسترخاء التام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

الحركة ٤: كرسي الكابتن

العضلة البطنية المستقيمة السفلى

أ. ابقَ جالساً وقدماك مستويتان على الأرض. اجلس بحيث يكون عمودك الفقري مستقيماً. أمسك حافة الكرسي بأصابعك على جانبي وركيك. ضع راحتي يديك على الكرسي لإضافة مزيد من الثبات لجذعك.

ب. ازفر بينما ترفع ركبتيك ببطء باتجاه صدرك، مع محاولة عدم تقويس أسفل ظهرك. حافظ على هذا الوضع لمدة من ١ إلى ٣ ثوان ثم أنزل ركبتيك ببطء أثناء الشهيق. كرر لمدة دقيقة واحدة، ثم ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ٦٦. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ

ب

رؤية صديق قديم

تصور نفسك وأنت توقف سيارتك في ساحة انتظار السيارات في المطار لتقابل صديقك. ألقِ نظرة في المرايا الخلفية، إنك تبدو أكثر صحة، وسعادة، وأقل عمراً عما كنت تبدو عليه منذ سنوات! تتجه بسرعة إلى السلالم وتصعد عليها متجاوزاً درجتين في القفزة الواحدة. استشعر قوة جسدك بينما تقفز بسرعة فوق كل درجة من درجات السلم. أليس من الرائع أن تستطيع التحرك بسرعة دون أن تلهث؟ تصل إلى البوابة في موعدك بالضبط لترى صديقك يقترب. يبتسم لك ابتسامة مهذبة ويقول: "معذرة"، ويتجاوزك دون أن يعرفك! تناديه باسمه وتقول له: "إنه أنا!". يستدير صديقك، وتبدو عليه علامات الذهول، ويقول: "هذا لا يصدق! ماذا فعلت بنفسك؟"، فتبتسم أنت ابتسامة مشرقة.

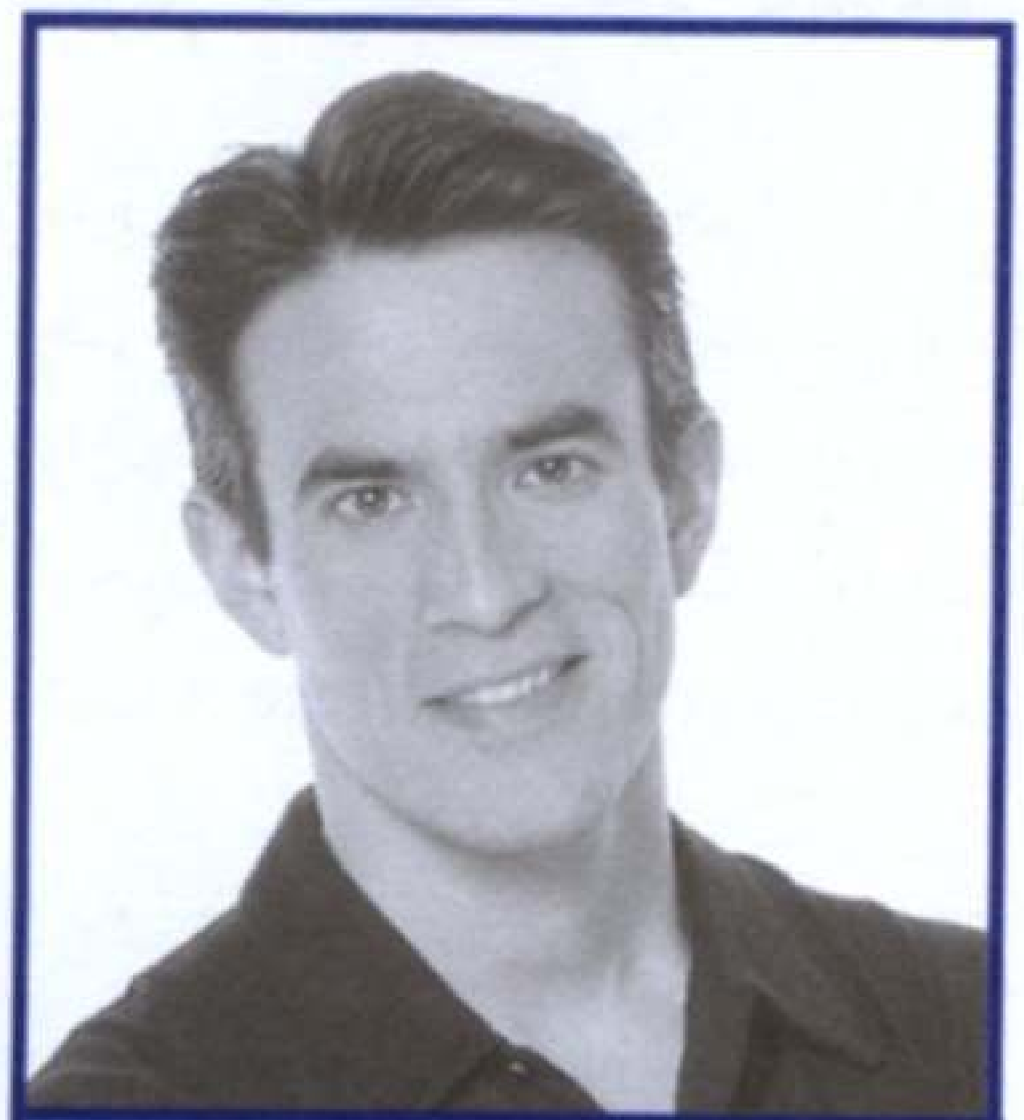
المستوى ١
الخميس

"تصير الأمور إلى أفضل ما يكون بالنسبة لمن يستطيعون تحقيق أفضل النتائج مما تصير إليه الأمور".

- دانيل كونسايدن

فكرة فعالة من جورج

التدليك هو إحدى أفضل طرق تدليل نفسك. وسواء قام بالتدليك شخص متخصص أو قام به شريك حياتك، فإن له نفس التأثير. حركات التدليك تساعد على زيادة وصول الدم إلى العضلات بالإضافة إلى إزالة أي مواضع للعقد أو التوتر. هذا يساعد عضلاتك على استعادة عافيتها من حركات كروز ويمنع ألم العضلات. إلا أن التدليك يفعل أكثر من هذا. توضح بعض الأبحاث الحديثة أن عمليات الأيض تتحسن بطريقة ملحوظة عندما تقوم بالتدليك. ولذلك فإنك ستحرق المزيد من السعرات الحرارية، بينما تسترخي على المنضدة دون أن تحرك ساكناً! أيضاً، لا شيء يضاهي الإحساس باللمسات الدافئة التي تساعد على الاسترخاء وتساعدك على التخلص من كل الاضطرابات والقلق العاطفي. التدليك المنتظم مفيد بحق للجسد، والعقل، والروح. كافئ نفسك بجلسة تدليك اليوم. إنك تستحق ذلك!



"اليوم سنقوم ببعض عمليات تنظيف الجسد. ستنظف جسدك، وعقلك، وروحك".

أم سفيـــان

تنظيف الجسد

يوم راحة من حركات كروز

اليوم هو يوم راحتك من حركات كروز، ولكن ليس من البرنامج. استغل اليوم لتدليل نفسك داخلياً وخارجياً. اقضِ بعض الوقت في إرخاء كل من عقلك وجسدك. اقرأ تلك الرواية التي كنت تؤجل قراءتها منذ فترة. اقضِ بعض الوقت في الحديقة أو المتنزه القريب وأنت تكتب في صفحة اليوميات الموجودة في الصفحة التالية. أو خذ سِنة من النوم بعد الظهر! هذا هو يوم الراحة، والاسترخاء، وتجديد النشاط، ويوم التنظيف الشامل لجسدك.

لتنظيف جسدك، اتبع الخطة التالية المكونة من ثلاث خطوات:

١. اشرب مخفوق بذور القطونا كوجبة إفطار. اجعله بديلاً عن الوجبة. لا تتناول أي شيء سواه. (لتتعرف على بعض ماركات بذور القطونا المفضلة لدي، زر موقع www.jorgecruise.com/psyllium).

٢. اجعل البروتين في وجبتي الغداء والعشاء بروتيناً غير حيواني. انظر الفصل الإضافي لتتعرف على بعض نماذج وجبات البروتين النباتي.

٣. اشرب ثمانية أكواب من الماء سعة كل منها ١٦ أوقية، مضاعفاً بذلك المقدار اليومي المعتاد من الماء.

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

هذا وقت ارتداء ملابسك الفاخرة لأنك الليلة ستذهب إلى حفل رائع للغاية! سترتدي ثوبك الأسود، ذلك الذي احتفظت به في الدولاب طويلاً لتستخدمه عندما يصبح لديك جسد رائع تفخر به. لذا، أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك أكثر من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بالاسترخاء التام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

دفتر يوميات

ثوبك الجديد

تخيل نفسك تستعد لمناسبة خاصة. تأمل الثوب الجديد المعلق في دولابك. أخرجه من الدولاب وضعه على جسدك. استشعر رغبتك المتزايدة في ارتدائه. ضعه على السرير ولاحظ كل تفاصيله. فكر في آخر مرة قمت فيها بارتدائه. منذ متى كان هذا؟ بعد ذلك خذه وارتده. استشعر ملمسه الناعم على جسدك. ارتد حذاءك وشاهد نفسك في المرآة. شاهد بطنك، وكيف أن البروز قد اختفى. بعد ذلك انطلق إلى مناسبتك الخاصة. شاهد نفسك وأنت في قاعة المناسبة. استشعر كل العيون تنظر إليك. إنك واثق من نفسك وجذاب. استمتع بالمناسبة!

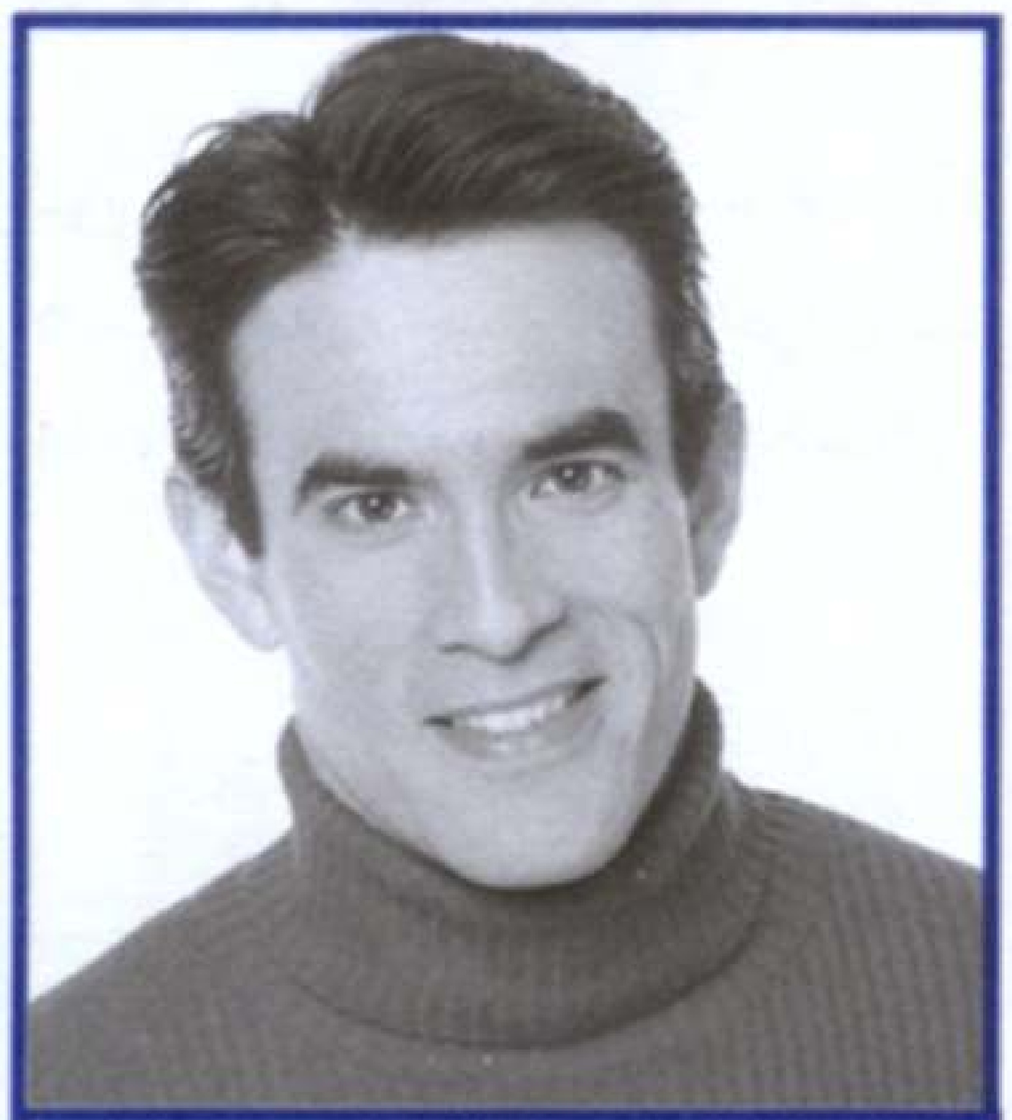
المستوى ١
الجمعة

"القوة والإصرار يهزمان كل شيء".

- بنيامين فرانكلين

فكرة فعالة من جورج

لا يراودني أدنى شك في أنك لاحظت كم تحسنت كثيراً خلال اليوم بعد أداء حركات كروز في الصباح. وليس هذا كل شيء، ولا حتى نصف ما ستحققه. علماء النفس وعلماء فسيولوجيا التدريب وجدوا أن التدريبات لها أثر فعلي مماثل لأثر الأدوية المستخدمة لعلاج الاكتئاب. تم اختبار هذه النظرية بدراسة حديثة تمت في جامعة **Duke**. استخدم الباحثون ١٥٦ رجلاً وامرأة أعمارهم تبدأ من ٥٠ عاماً وأكثر ممن يعانون من اكتئاب شديد. مجموعة قامت بالمشي والجري في المكان لمدة ٣٠ دقيقة ثلاثة أيام في الأسبوع، بينما المجموعة الأخرى أخذت مضاد الاكتئاب زولوفت **Zoloft**. وبعد ٤ أشهر، تحسنت كلتا المجموعتين تحسناً ملحوظاً. وعندما قام الباحثون بفحص كلتا المجموعتين مرة أخرى بعد ٦ أشهر ليروا ما إذا كان المتطوعون يحافظون على نفس النتائج، وجدوا أن ٣٨ بالمائة من مجموعة زولوفت انتكست إلى حالة الاكتئاب التي كانوا يعانون منها من قبل، و ٨ بالمائة فقط من مجموعة التدريب هم الذين انتكسوا إلى حالة الاكتئاب مرة أخرى.



"الراحة لازمة ولا مفر منها. لذا، لا تشعر بالذنب. الراحة ستساعدك على أن تصبح أكثر قوة".

راقب تقدمك

يوم راحة من حركات كروز

اليوم هو يوم راحتك. خذ بعض الوقت تستمتع فيه بما أحرزته من تقدم. أمسك قلماً وأجب عن الأسئلة التالية. بعد ذلك اعرض علي إجاباتك عن طريق إرسالها على عنوان البريد الإلكتروني flatbelly1@jorgecruise.com.

١. ما وزنك الحالي؟

____

٢. ماذا كان وزنك الأصلي؟

____

٣. ما محيط خصرك بالبوصات؟

____

٤. ماذا كان محيط خصرك الأصلي بالبوصات؟

____

٥. ما الشيء الذي قمت به بشكل جيد هذا الأسبوع؟ ما أكثر شيء تفخر به؟

____

____

____

____

____

____

٦. ما الذي ستقوم بتحسينه في الأسبوع القادم؟

____

____

____

____

____

____

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

اليوم ستقوم برحلة إلى الماضي حيث الوقت الذي كنت فيه في المدرسة العليا، وسترى كل رفاقك في المدرسة العليا الذين لم ترهم منذ سنوات. إنه وقت اجتماع شمل رفاق المرحلة الثانوية، ولا تستطيع الانتظار لتلفت أنظار الجميع لمظهرك الجديد، وبطنك الجميل. لذا، أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من أنفك وأخرجها من فمك. اجعل كل زفير يقربك أكثر من حالة استرخاء عميق. بمجرد أن تشعر بالاسترخاء التام، تكون مستعداً للبدء.

انكمش بطن شارون لاوسون بمقدار ٤ بوصات!

"هذا البرنامج سهل للغاية. أنا لا أحب الذهاب إلى الجمنازيوم ولا يوجد لدي حافز لأن أؤدي أي تمرين بعد الظهر أو في المساء. الاستيقاظ في الصباح مبكراً بضع دقائق عن الموعد الذي اعتدت الاستيقاظ فيه من أجل تقوية وتجميل بطني (منطقة تحتاج لذلك بشدة) وتحقيق النتائج في غضون أسابيع قليلة هو حافز حقيقي. البوصات التي فقدتها جاءت من الأماكن الصحيحة تماماً!

"لقد غيرت نتائجي حياتي. أصبحت أسيطر بصورة أكبر على عادات تناول الطعام وشكل وحجم جسمي. الآن أعرف أنني إذا اتبعت بعض الخطوات الأساسية، أستطيع إنقاص وزني، والأكثر أهمية هو أن أحتفظ بوزني الجديد لمدة طويلة. لقد حافظت على وزني ثابتاً لمدة ٦ أشهر. إنني الآن أستمتع بشراء الملابس وأشعر حقيقة أنني أبدو أفضل عندما أخرج. والآن أختار ملابس أكثر ملاءمة لجسدي بدلاً من الملابس الواسعة لأنني لا أخجل الآن من مظهر بطني!".

في عمر ٥٣ عاماً، استبدلت شارون بنطلونها مقاس ١٠ بآخر مقاس ٦!

اجتماع الشمل

تشعر بالإثارة لإظهار مدى ما وصلت إليه من نحافة، وصحة جيدة، وسعادة! حان وقت ارتداء ملابسك. تخيل ما سترتديه، الحذاء الذي ستضعه في قدمك، والحلي التي ستستخدمينها والزينة التي ستضعينها إذا كنت امرأة، وتسريحة الشعر، وشعورك عندما تنظر في المرآة. إنك تبدو رائعاً وتشعر بمشاعر جميلة مدهشة!

بينما تقترب من مدخل قاعة اجتماع الشمل، خذ نفساً عميقاً وتقدم بثقة نحو القاعة. من ترى من رفاق المدرسة العليا وما الذي يقولونه لك؟ استمع إلى المجاملات وصيحات التعجب والإعجاب. أخبر رفاقك عن روعة شعورك. وفي وقت لاحق من الأمسية، يتم التقاط صورة لأفراد الفصل. شاهد نفسك تقف منتصباً، نحيفاً، واثقاً بين رفاق المدرسة.

المستوى ٢
السبت

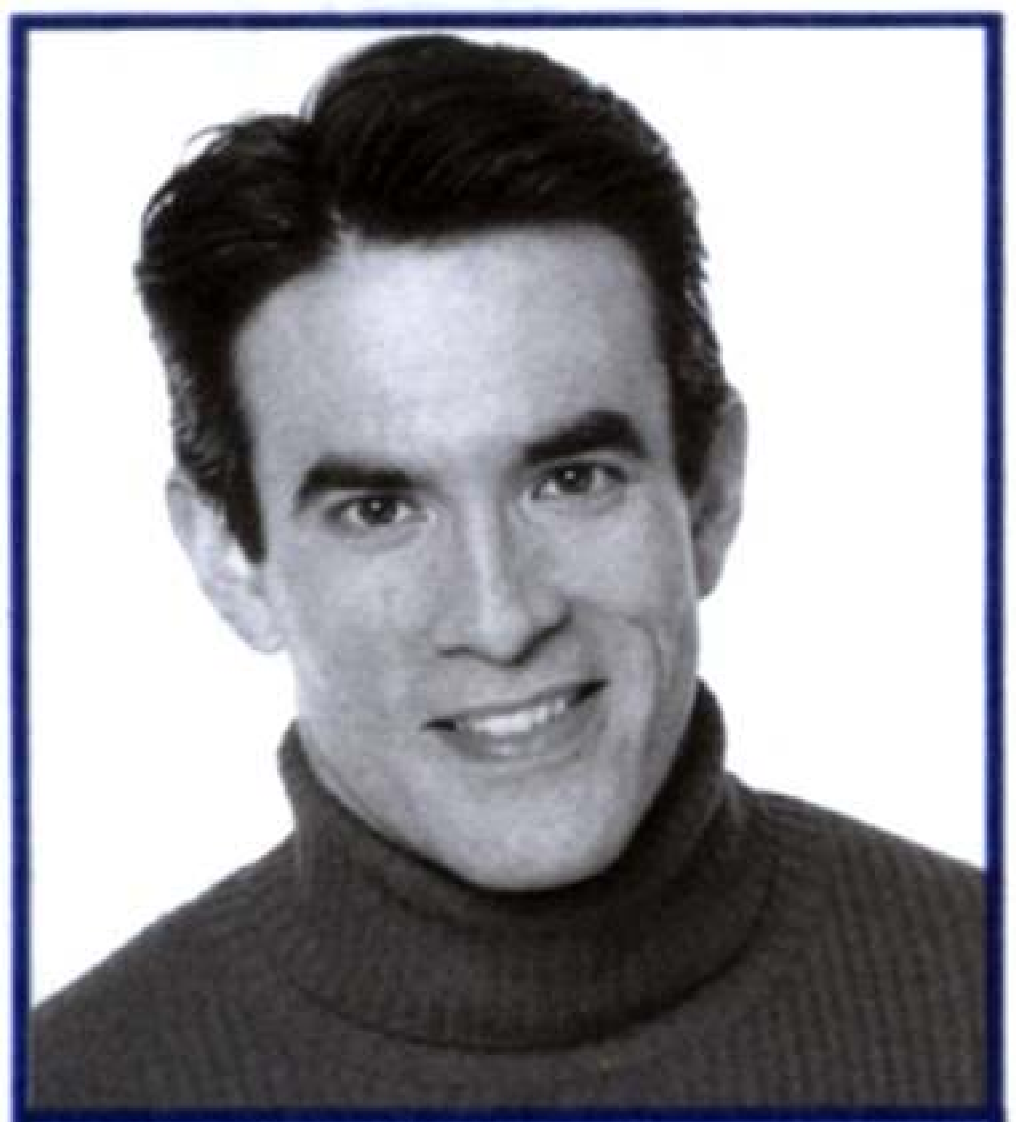
"هناك دائماً مساحة للتحسين؛ إنها مساحة ضخمة في الواقع".

- لويس هيث لير

فكرة فعالة من جورج

هل مازلت تجر نفسك من فوق الفراش كل صباح وتؤدي حركات كروز بكسل؟ إليك طريقة لتحفيزك على الحركة بنشاط! بمجرد أن تفتح عينيك، ضم يديك معاً محدثاً صوت تصفيق قوياً. استمر في التصفيق مع كل نفس بينما تجلس منتصباً وتخرج من الفراش. اجعل كل تصفيقة أعلى وأقوى.

إليك سبب نجاح هذه الطريقة. راحتا يديك بهما عدد من المستقبلات العصبية أكبر من أي عدد آخر في أي جزء من جسمك. التصفيق بيديك يصنع هزة عصبية تحفز العقل وتجعلك تشعر بالحيوية والقوة. أتبع ذلك ببعض الأنفاس العميقة القوية. بعد ذلك، قم بالمشي السريع إلى الحمام لتغسل أسنانك. المشي السريع يزيد من معدل الأكسجين بجسمك عن طريق جعل قلبك يضخ المزيد من الدم. وبحلول وقت أداء حركات كروز، ستكون بالفعل قد أصبحت يقظاً تماماً ومستعداً لاغتنام يومك!



"لقد قطعت شوطاً طويلاً على الطريق! هنئ نفسك بصدق. إنك تستحق ذلك".

حركات الـ ٨ دقائق

يوم البطن

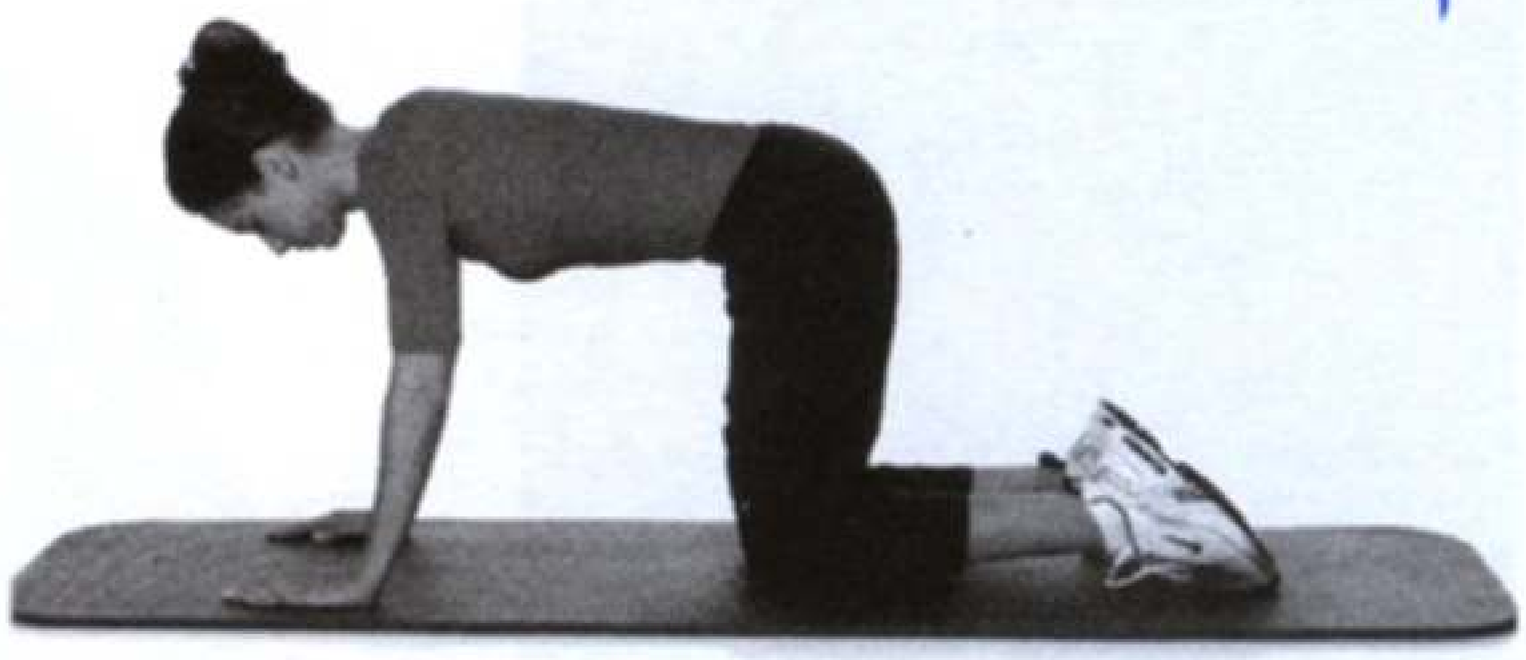
الحركة ١: شفط البطن في وضع الجلوس الانحناء على الركبتين

العضلة البطنية المستعرضة

أ. اجثُ على الأرض في وضع المنضدة ويداك ممدودتان لأسفل بشكل مستقيم من كتفيك، وركبتاك على خط عمودي مستقيم مع فخذيك. احرص على الاحتفاظ بعمودك الفقري في وضع مستقيم.

ب. أطلق الزفير بينما تشفط بطنك للداخل باتجاه العمود الفقري، واقبض عضلات بطنك. اشفط البطن للداخل إلى أقصى حد ممكن. حافظ على هذا الوضع لمدة من ١ إلى ٣ ثوان، ثم خذ شهيقاً واجعل بطنك يمتد للخارج بقدر المستطاع. استمر في التبديل ببطء بين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٢.

أ



ب

سجل الـ ٨ دقائق

التمرين	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٢: وضع اللوح الخشبي

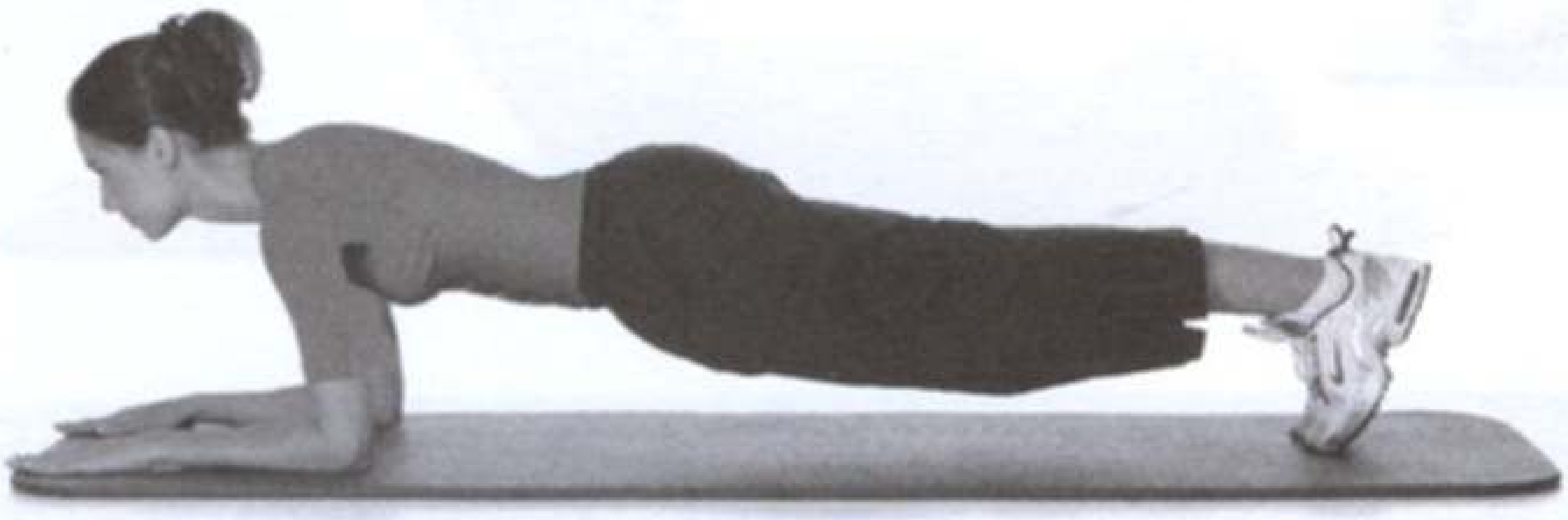
العضلة البطنية المستقيمة

أ. ارقد على بطنك مع مد قدميك. اثنِ ذراعيك وضع ساعديك على الأرض بحيث يكون مرفقاك تحت كتفيك على خط واحد.

ب. أخرج الزفير بينما ترفع جذعك إلى وضع الدفع لأعلى. يجب أن تكون قاعدتا مشطي القدمين واليدان والساعدان هي الأجزاء الوحيدة الملامسة للأرض. حاول أن تصنع خطاً مستقيماً ممتداً من كعبيك إلى رأسك، مستخدماً قوة بطنك لمنع سقوط وركيك نحو الأرض. تنفس بشكل طبيعي بينما تحافظ على هذا الوضع. في نهاية الأمر، تحتاج للحفاظ على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة، ولكن في البداية، ربما لا تستطيع الحفاظ عليه لمدة أطول من ١٠ ثوان فحسب. ابقَ على هذا الوضع لأطول وقت ممكن، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ

ب



تسلسل التمرين

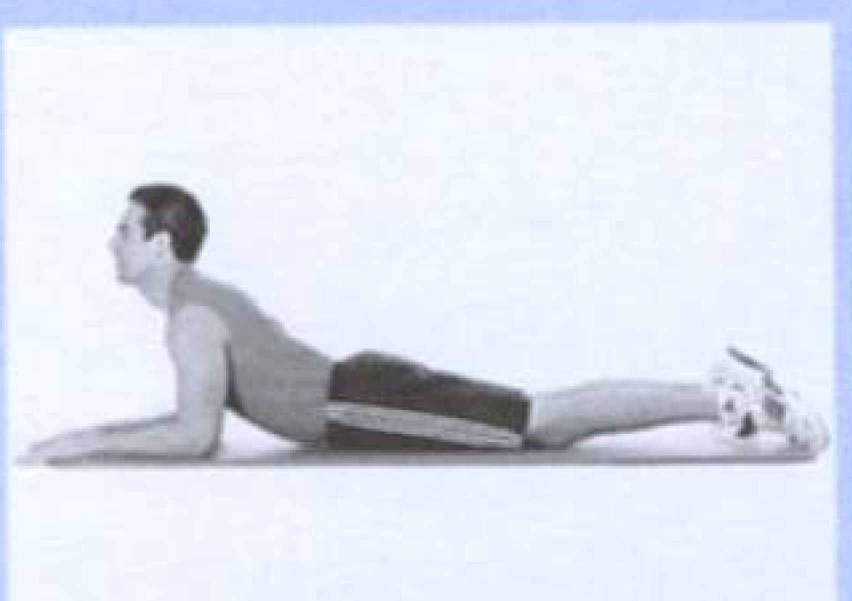
١. **الإحماء**: قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.

٢. **حركات كروز**: كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.

٣. **الاسترخاء**: بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز



إطالة الكوبرا

يوم البطن (تابع)

الحركة ٣: وضع اللوح الخشبي الجانبي

العضلة المائلة

أ. ارقد على جانبك الأيسر مع مد قدميك ووضع ذراعك الأيمن على جانبك الأيمن. أسند الجزء العلوي من جسدك بوضع ساعدك الأيسر على الأرض.

ب. أخرج الزفير بينما ترفع وركيك وجانبيك عن الأرض بينما توازن ثقل جسمك على ساعدك الأيسر والحافة الخارجية لقدمك اليسرى. حافظ على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية، مع التنفس بشكل طبيعي. تحول إلى الجانب الآخر وكرر لمدة ٣٠ ثانية أخرى، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ

ب

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

سوف تستخدم قوة الرابطة التي تربط بين العقل والجسد في تصوراتك في المستوى ٢ من أجل زيادة تحفزك لاستكمال حركات كروز والالتزام بطبق كروز والعادات الصحية الأخرى. في تصورك اليوم، ستتخيل خيارات الطعام الصحي المفضلة لديك. لذا، أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بأنك في حالة استرخاء تام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

الحركة ٤: وضع رفع الساقين بشكل مستقيم

العضلة البطنية المستقيمة السفلى

أ. ارقد على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع قدميك منبسطتين على الأرض. ضع ذراعيك بجوار جانبيك وراحتي يديك على الأرض.

أ

ب. ازفر وشد بطنك بينما ترفع وتمد ساقيك لأعلى بشكل مستقيم، مع صنع زاوية قدرها ٤٥ درجة بين ساقيك والأرض. لا تجعل أسفل ظهرك يتقوس مبتعداً عن الأرض. استمر في التنفس بشكل طبيعي بينما تحافظ على هذا الوضع لمدة ٥ ثوان. أنزل ساقيك إلى الأرض، واسترح لمدة ثانيتين ثم كرر. بدل بين تكرار الحركة والاستراحة لمدة دقيقة واحدة، ثم ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ١٠٤. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة واحدة إضافية، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

ب

تخيل الأطعمة الصحية

توجه نحو المطبخ لإعداد وجبة إفطار صحية. هل ستملأ طبق كروز ببياض البيض المقلي، وخبز القمح المحمص، مع ملعقة صغيرة من زيت الكتان، وثمرة برتقال؟ بعد ثلاث ساعات، يحين وقت الوجبة الخفيفة. هل ستشرب كوباً من الزبادي؟ وماذا عن وجبة الغداء؟ هل ستتناول طبق السوشي الياباني والحساء مع صديق عزيز؟ وبعد ثلاث ساعات، يحين وقت تناول وجبة خفيفة أخرى. ماذا ستكون هذه الوجبة؟ ماذا لو كانت كوب بودنج؟ وبعد ثلاث ساعات، لديك موعد على العشاء. حدد نوع الخضراوات التي ستملأ طبقك. ماذا ستطلب أيضاً؟ وبعد ذلك، من حقك الحصول على مكافأة خاصة يمكنك اختيارها حسبما تشاء. تخيل تناول الطعام والاستمتاع بكل وجبة. تذكر أن هدفك هو تناول الطعام لبناء عضلات نحيفة جديدة من شأنها أن تحرق دهون البطن!

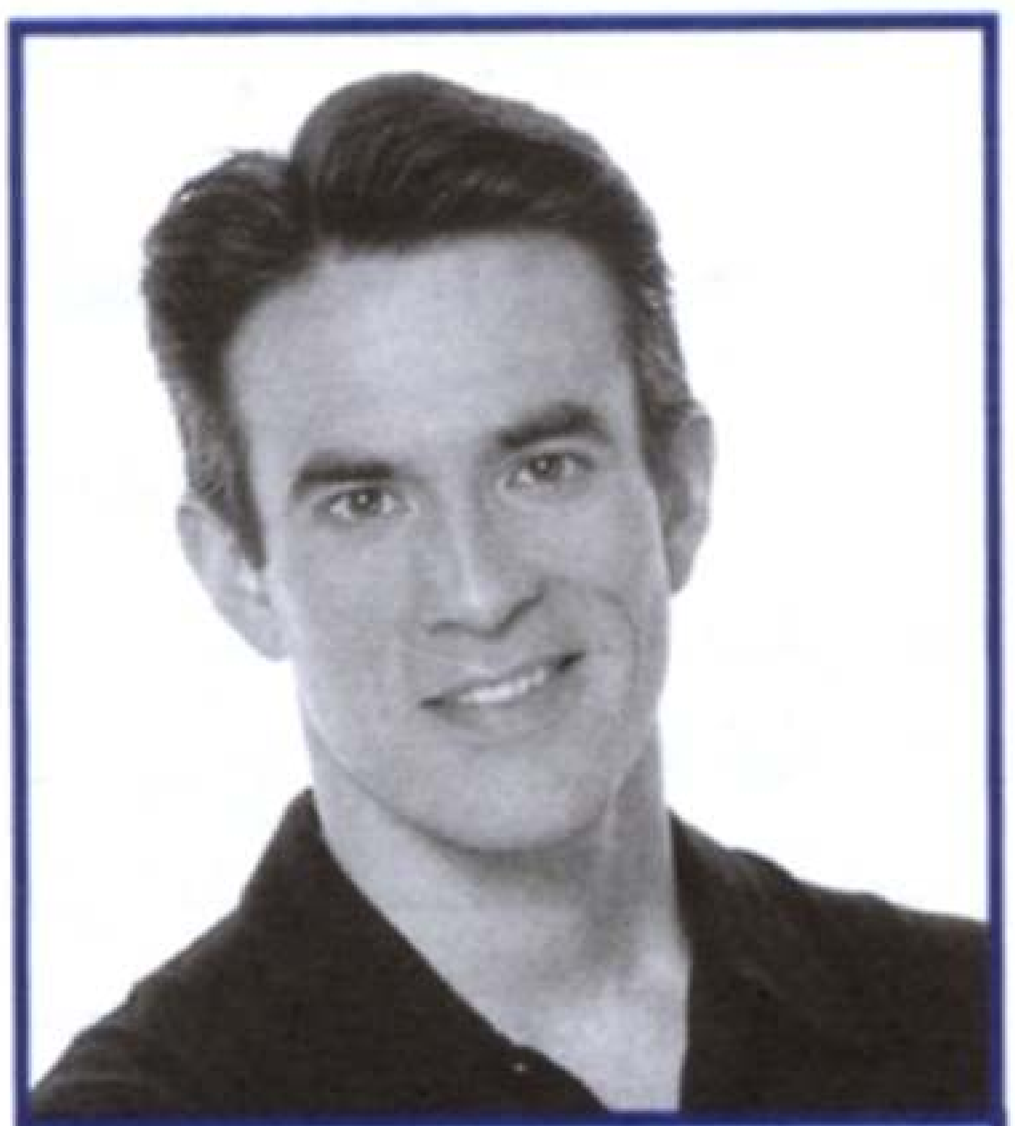
المستوى ٢
الأحد

"إذا تتبعت سعادتك، فستُفتح أمامك أبواب لم تفتح لك من قبل".

- جوزيف كامبل

فكرة فعالة من جورج

الماء مهم للغاية من أجل نجاحك. يتكون جسمك من ٧٥ بالمائة من الماء. يحتاج جسمك للماء لصنع القدر السائل من الدم. عندما تصاب بالجفاف، يصبح الدم لزجاً دبقاً، وبالتالي يصبح من الصعب على القلب ضخ الدم إلى الجسم. هذا يزيد من معدل ضربات القلب، وبالتالي تشعر بالإرهاق الشديد من أقل جهد تبذله مثل حركات كروز. والأسوأ من هذا أن العقل لا يستطيع أن يفرق بين الجفاف والجوع، ويستجيب العقل لكل منهما بإرسال إشارات الجوع. هذا يعني أنك ستشعر بالإرهاق، والضيق، والجوع برغم عدم احتياج جسمك إلى الطعام، في حين أن كل ما تحتاجه هو زجاجة كبيرة من الماء. ما نوع الماء المفضل لدي؟ أفضل الماء من ماركة بنتا Penta، فهو يُمتص إلى الخلايا بطريقة أفضل بسبب احتوائه على تركيبة فريدة خماسية الأجزاء -خمس جزيئات من الماء- وهي أصغر بناء للماء. وهذا يمد الخلايا بالمزيد من الأكسجين والغذاء ويخلص الخلايا أيضاً من الفضلات بسرعة أكبر، ويزودك بخلايا أكثر صحة وطاقة وقوة. لتحصل على المزيد من المعلومات، زر موقع www.jorgecruise.com/penta.



"كل شيء جيد تفعله من أجل جسدك سيساعدك على تحقيق هدفك بسرعة أكبر".

حركات الــ ٨ دقائق

يوم الجزء العلوي من الجسم

الحركة ١: دفع المنضدة

الصدر

أ. اجلس على حافة كرسي ثابت أمام منضدة وعلى بعد يتراوح بين ٢ إلى ٣ أقدام منها. ضع راحتي يديك على أعلى المنضدة وذراعاك ممدودان. لا تثبت مرفقيك؛ اجعلهما لينين مرنين. اجلس منتصباً وظهرك مستقيم، وكتفاك مسترخيتان، وعضلات بطنك قوية ومشدودة.

ب. خذ شهيقاً بينما تثني مرفقيك وتميل للأمام من عند وركيك، مقترباً بصدرك من المنضدة. عندما لا تستطيع الميل أكثر للأمام، ازفر بينما تضغط لتعود بجسدك للوراء حيث وضع البداية. كرر لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٢.

أ

ب

سجل الـ ٨ دقائق

	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
التمرين				
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٢: تبديل الحركات السريع

الكتفان

أ. قف وقدماك تحت وركيك مباشرة، بحيث يكون ظهرك طويلاً مستقيماً، وبطنك قوياً ومشدوداً. ازفر أثناء رفع ذراعيك أمام جزعك حتى يصلا إلى مستوى الكتفين. احرص على الحفاظ على استرخاء الكتفين بعيداً عن أذنيك.

ب. أنزل ذراعيك إلى وضع البداية بينما تأخذ شهيقاً.

ج. أخرج الزفير بينما ترفع ذراعيك نحو الخارج باتجاه جانبيك. قف بمجرد أن تصل إلى مستوى الكتفين، ثم خذ شهيقاً وأنزل ذراعيك إلى وضع البداية. كرر هذا التتابع لمدة ٦٠ ثانية، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ

بِ

ج

تسلسل التمرين

١. **الإحماء:** قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.

٢. **حركات كروز:** كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.

٣. **الاسترخاء:** بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز

إطالة الكوبرا

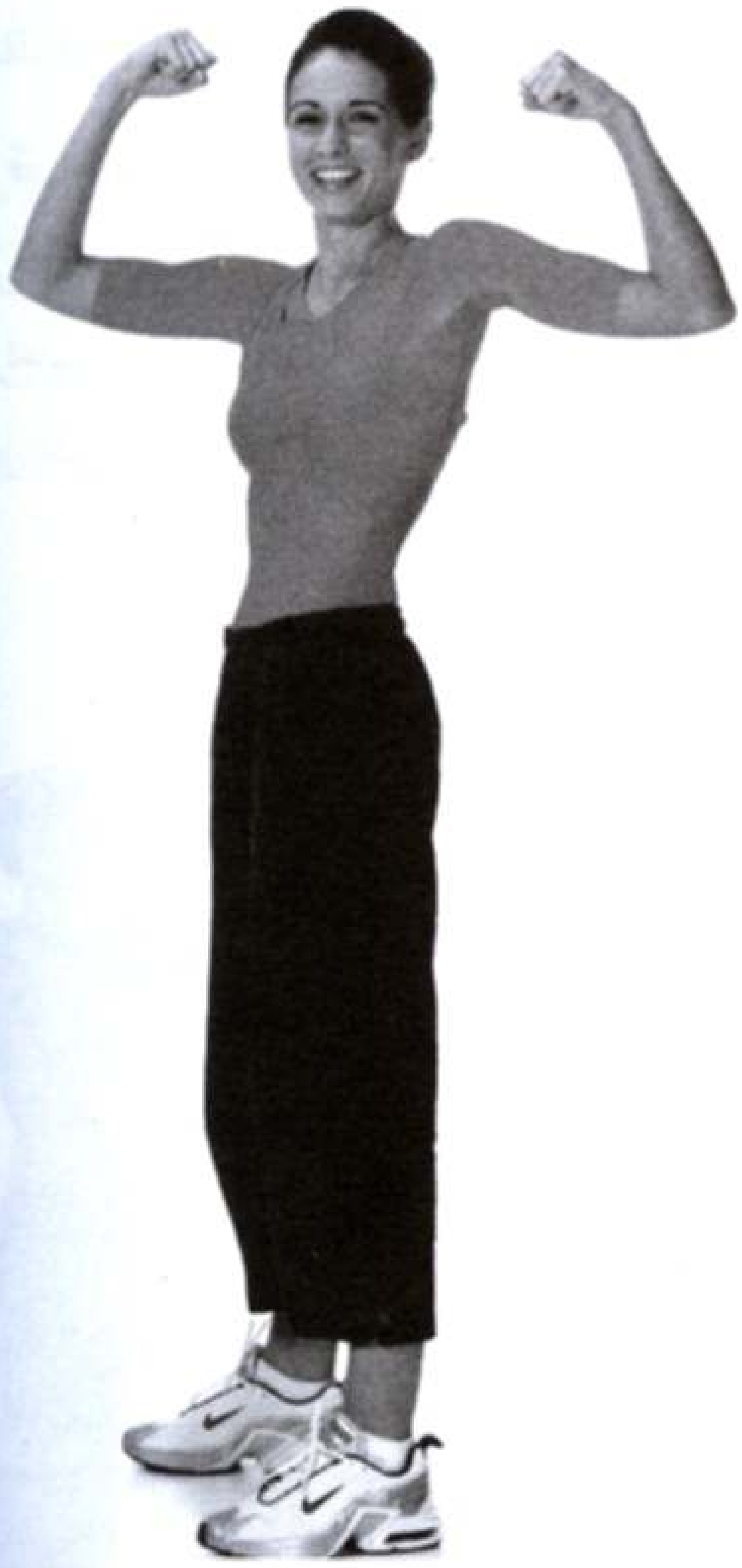
يوم الجزء العلوي من الجسم (تابع)

الحركة ٣: وضع "استعراض العضلات"

العضلة الثنائية

أ. قف واجعل المسافة بين قدميك أوسع قليلاً من عرض وركيك. اجعل عضلات بطنك مشدودة، وظهرك مستقيماً، وكتفيك مسترخيتين. ارفع ذراعيك باتجاه الخارج على جانبيك واجعل راحتي يديك متجهتين لأعلى. اثنِ يديك باتجاه كتفيك لتصنع قبضتين مرتخيتين. عندما تصل لهذا الوضع، استعرض العضلة! شد وأرخِ العضلة الثنائية واستمر لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ



تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

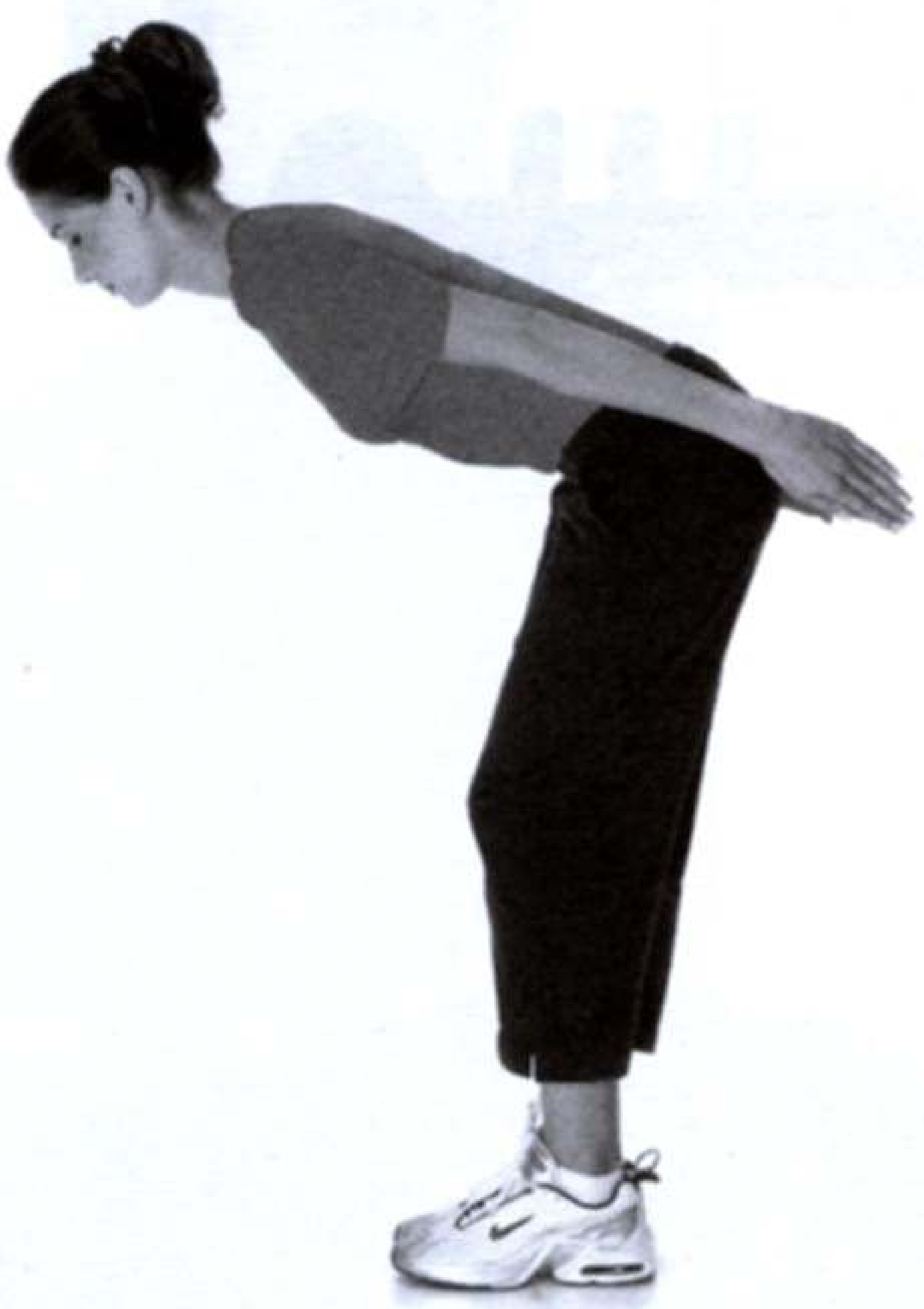
إنه يوم صيفي جميل، لذلك فإنك اليوم ستصطحب صديقاً إلى الحديقة للاستمتاع بدفء الشمس وبعض اللهو والمرح. استعد بإغلاق عينيك وأخذ بضعة أنفاس استرخاء عميقة من الأنف وإخراجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بالاسترخاء التام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

الحركة ٤:

العضلة الثلاثية

أ. قف واجعل قدميك تحت وركيك مباشرة. مل للأمام من عند وركيك بزاوية قدرها ٤٥ درجة مع مد ذراعيك باتجاه الأرض. أخرج الزفير بينما ترفع ذراعيك الممدودين وراء جذعك، بحيث يتجه إصبعي الخنصر لأعلى. توقف عندما تبسط ذراعيك، ولكن قبل أن تثبت مرفقيك. (تذكر: لا تثبت مفاصلك مطلقاً؛ اجعلها مرنة لينة دائماً). حافظ على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة، ثم ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ١١٠. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ

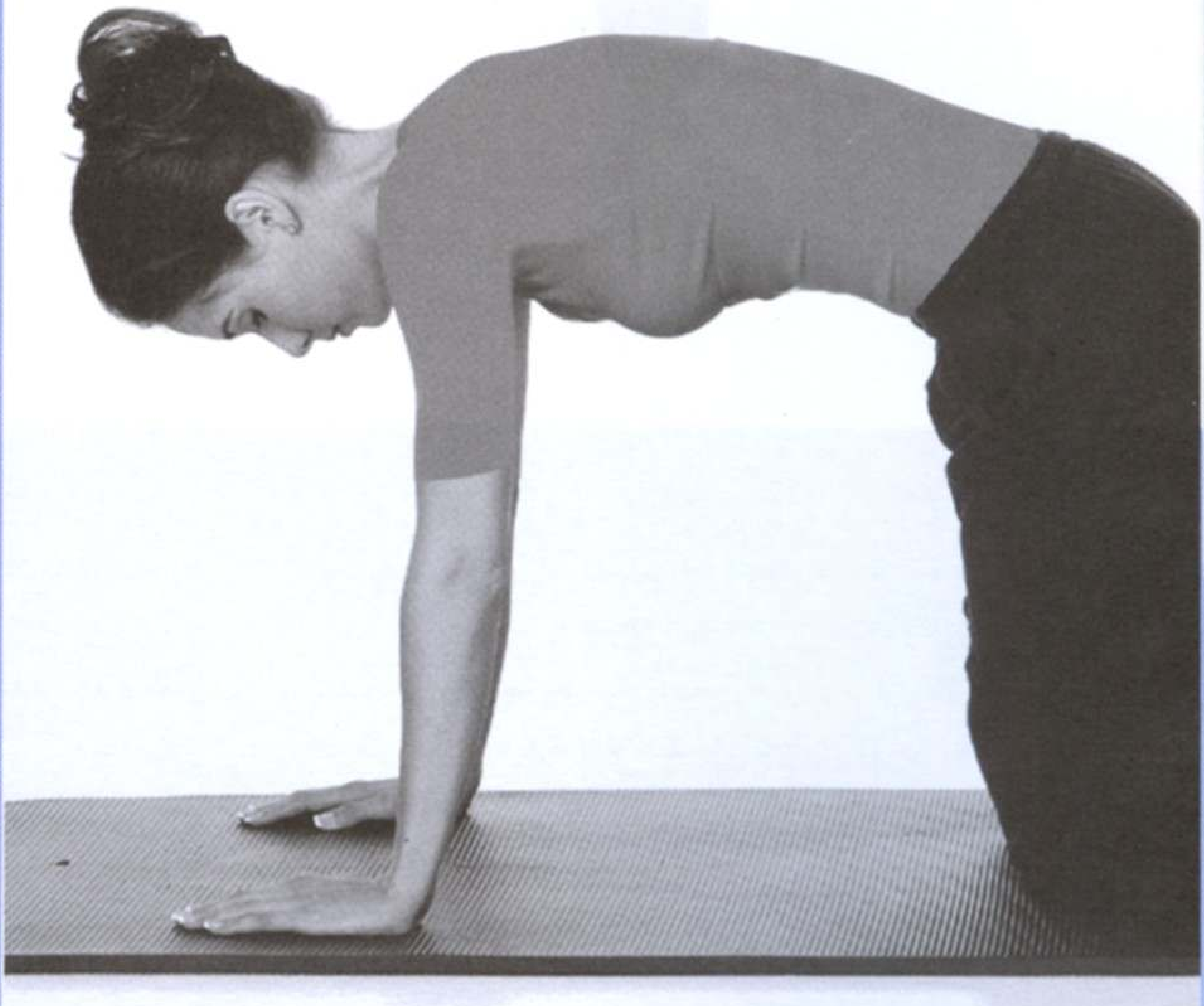


يوم في الحديقة

النشاط طريقة حياة جيدة بالنسبة لك. استشعر الاستمتاع العميق النابع من داخل نفسك والناتج عن قضاء يوم خارج المنزل. بمجرد أن ترى صديقك يعبر الشارع تختطف زجاجة ماء من الثلاجة، وتخرج من البيت.

تمشي مع صديقك مسافة بعيدة للوصول إلى الحديقة، وتتحدثان وتضحكان معاً طوال الطريق. عندما تدخل الحديقة، تذهب إلى ينابيع الماء لتملأ زجاجة الماء وتأخذ رشفة طويلة منعشة. تقول: "هذا شعور رائع بالارتواء". تتجه نحو مساحة خضراء واسعة وتلعب مع صديقك لعبة القرص الطائر. تمنحك قدرتك على الجري والقفز واللعب مثل الأطفال شعوراً رائعاً؟

المستوى ٢ الاثنين

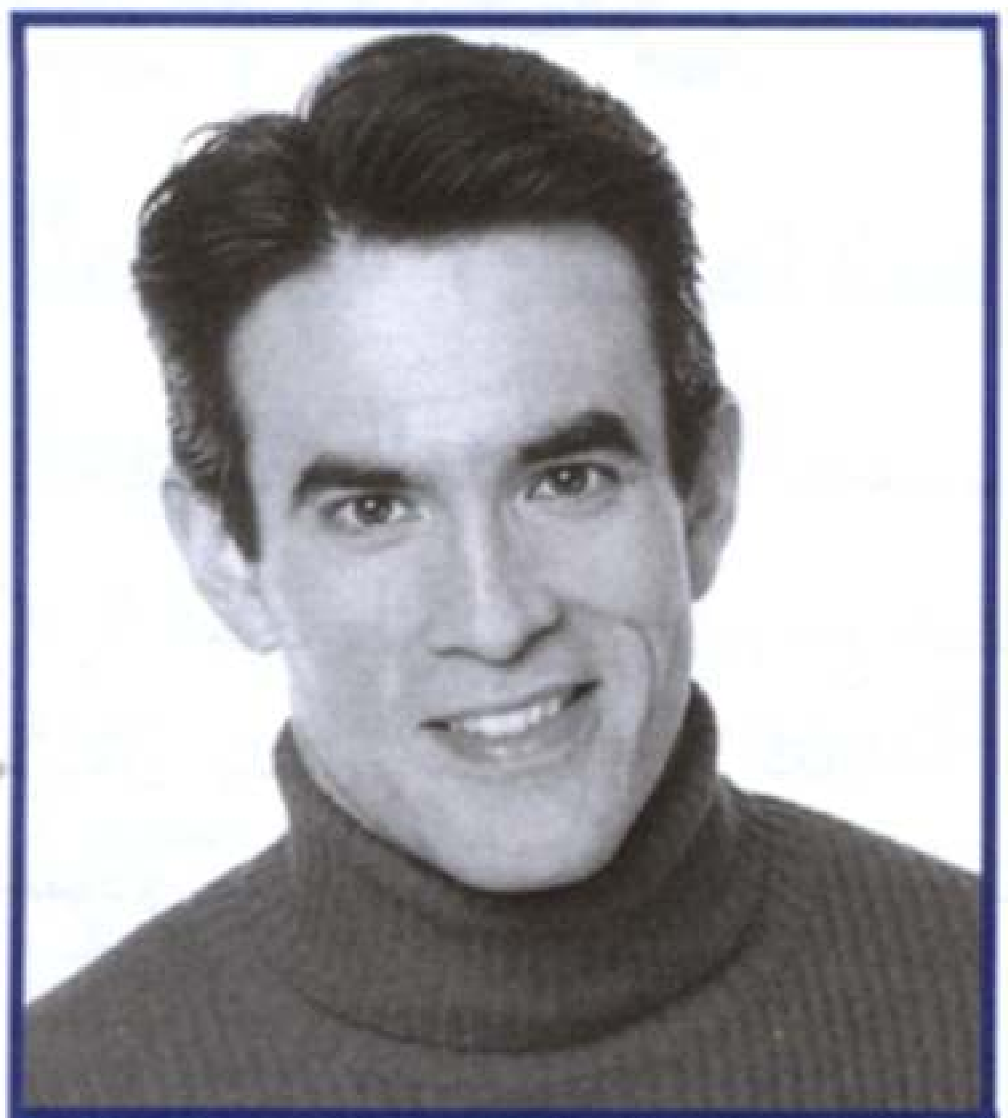


"قمِ بكل ما تستطيع، أياً كان ما تمتلك من موارد، وأينما كنت".

- ثيودور روزفلت

فكرة فعالة من جورج

عندما تصبح حياتك مشغولة للغاية، يكون من السهل أن تهمل التدريبات وتضع حركات كروز في آخر قائمة اهتماماتك. لا تفعل ذلك! حركات كروز ليست ضرورية فقط لنجاحك، ولكنها أيضاً ستساعدك على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية. عندما تمارس التدريبات بانتظام، تصبح أقل عرضة للاكتئاب والشعور بالإحباط والعجز. وهذا بدوره يجعلك تقلل من معالجة نفسك بتناول الطعام. لذا، قم بأداء حركات كروز بمجرد أن تستيقظ من النوم كل صباح، سواء كنت تبيت في فندق أو في المنزل. بعد ذلك، وعلى مدار اليوم، قم بعمل تدريبات بسيطة. قد تكون هذه التدريبات في بساطة التجول حول المجمع السكني لمدة ٥ دقائق، أو اللعب مع كلبك في الفناء الخلفي للبيت. أي نوع من الحركة تستطيع أن تقوم به سيجعلك أكثر قوة وطاقة، وأقل ضغطاً وإرهاقاً، وأكثر قدرة على الاستمتاع بكل الأشياء التي تمنحها لك الحياة.



"مزق ذكريات ماضي انعدام اللياقة وألقها في سلة المهملات. توجه نحو عالم اللياقة بخطى ثابتة واثقة. قدراتك ليس لها حدود".

حركات الـ ٨ دقائق

يوم البطن

الحركة ١: شفط البطن في وضع الانحناء على الركبتين

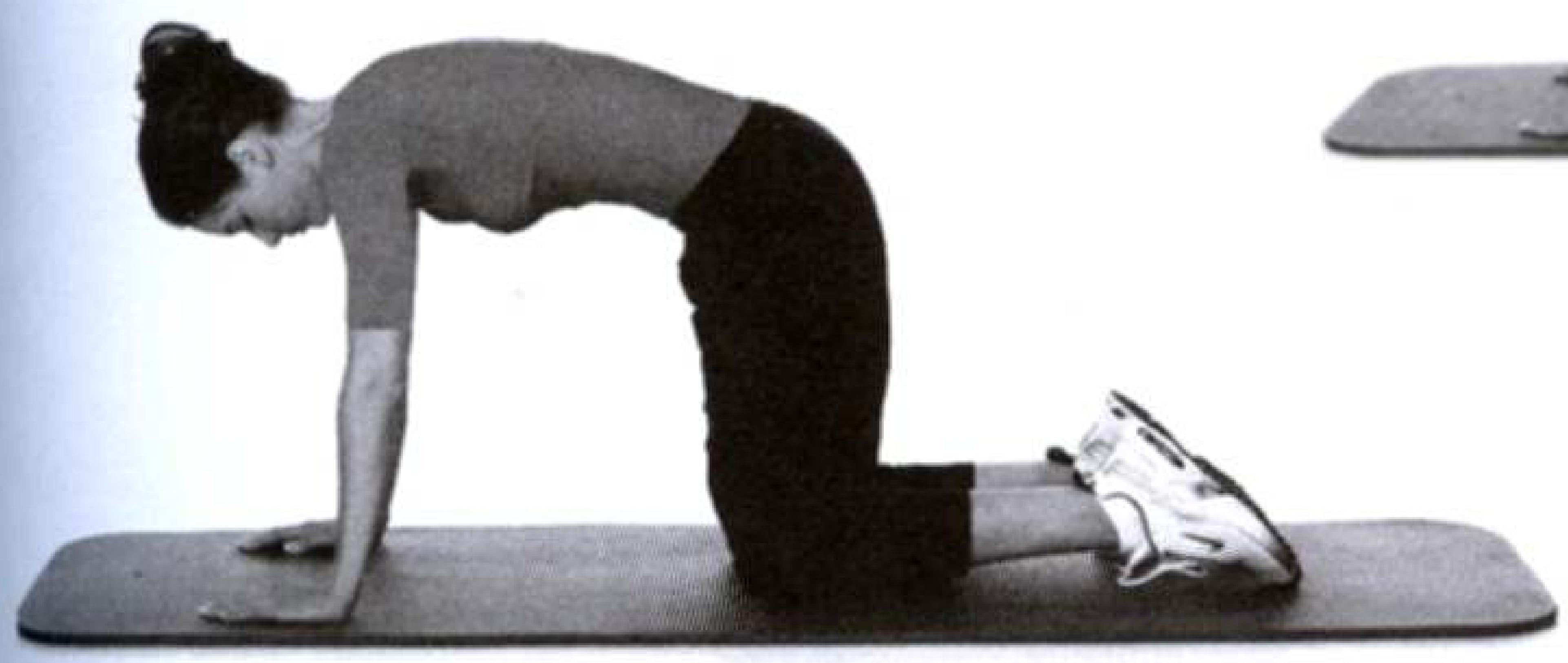
العضلة البطنية المستعرضة

أ. اجثُ على الأرض في وضع المنضدة ويداك ممدودتان لأسفل بشكل مستقيم من كتفيك، وركبتاك على خط عمودي مستقيم مع فخذيك. احرص على الاحتفاظ بعمودك الفقري في وضع مستقيم.

ب. أطلق الزفير بينما تشفط بطنك للداخل باتجاه العمود الفقري، واقبض عضلات بطنك. اشفط البطن للداخل إلى أقصى حد ممكن. حافظ على هذا الوضع لمدة من ١ إلى ٣ ثوانٍ، ثم خذ شهيقاً واجعل بطنك يمتد للخارج بقدر المستطاع. استمر في التبديل ببطء بين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٢.

أ

ب



سجل الـ ٨ دقائق				
التمرين	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٢: وضع اللوح الخشبي

العضلة البطنية المستقيمة

أ. ارقد على بطنك مع مد قدميك. اثنِ ذراعيك وضع ساعديك على الأرض بحيث يكون مرفقاك تحت كتفيك على خط واحد.

أ

ب. أخرج الزفير بينما ترفع جذعك إلى وضع الدفع لأعلى. يجب أن تكون قاعدتا مشطي القدمين واليدان والساعدان هي الأجزاء الوحيدة الملامسة للأرض. حاول أن تصنع خطاً مستقيماً ممتداً من كعبيك إلى رأسك، مستخدماً قوة بطنك لمنع سقوط وركيك نحو الأرض. تنفس بشكل طبيعي بينما تحافظ على هذا الوضع. في نهاية الأمر، تحتاج للحفاظ على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة، ولكن في البداية، ربما لا تستطيع الحفاظ عليه لمدة أطول من ١٠ ثوان فحسب. ابقَ على هذا الوضع لأطول وقت ممكن، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

ب

تسلسل التمرين

١. الإحماء: قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.

٢. حركات كروز: كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.

٣. الاسترخاء: بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز

إطالة الكوبرا

يوم البطن (تابع)

الحركة ٣: وضع اللوح الخشبي الجانبي

العضلة المائلة

أ. ارقد على جانبك الأيسر مع مد قدميك ووضع ذراعك الأيمن على جانبك الأيمن. أسند الجزء العلوي من جسدك بوضع ساعدك الأيسر على الأرض.

ب. أخرج الزفير بينما ترفع وركيك وجانبيك عن الأرض وتوازن ثقل جسمك على ساعدك الأيسر والحافة الخارجية لقدمك اليسرى. حافظ على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية، مع التنفس بشكل طبيعي. تحول إلى الجانب الآخر وكرر لمدة ٣٠ ثانية أخرى، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ

ب

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

لقد غير التزامك بأن تعيش بأسلوب حياة صحي كل نواحي حياتك إلى الأفضل، ولم تصبح الآن أكثر سعادة من أي وقت مضى فحسب، وإنما أصبح جسدك أكثر نشاطاً، وقوة، وجمالاً، ونحافة، ومرونة. اليوم سيمكنك أن تظهر جسدك وتفخر به عندما تشارك في بعض منافسات الصحة واللياقة! لذا، أغلق عينيك، وخذ بضعة أنفاس استرخاء من أنفك وأخرجها من فمك. اجعل كل زفير يقربك أكثر من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بالاسترخاء التام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

الحركة ٤: وضع رفع الساقين بشكل مستقيم

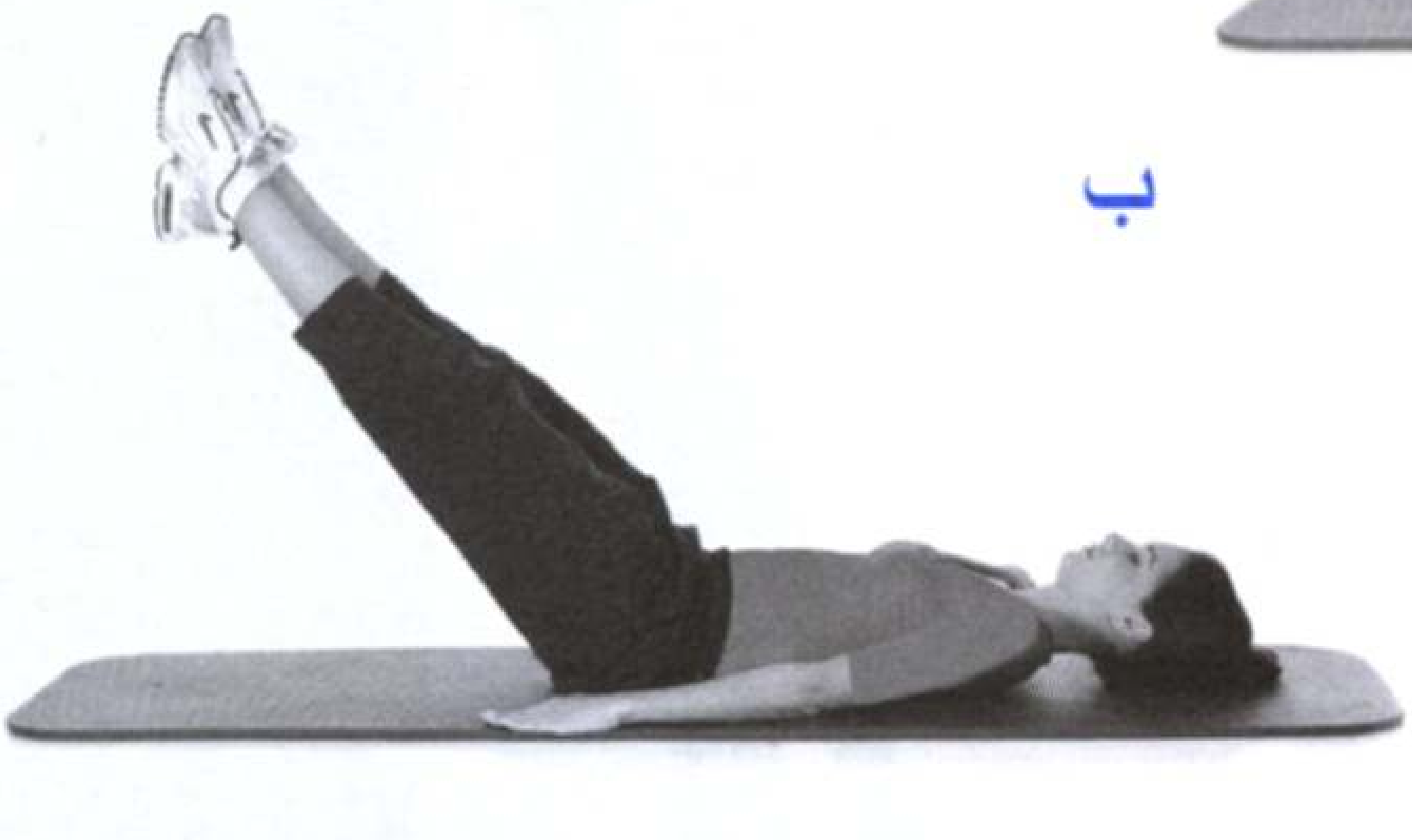
العضلة البطنية المستقيمة السفلى

أ. ارقد على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع قدميك منبسطتين على الأرض. ضع ذراعيك بجوار جانبيك وراحتي يديك على الأرض.

ب. ازفر وشد بطنك بينما ترفع وتمد ساقيك لأعلى بشكل مستقيم، مع صنع زاوية قدرها ٤٥ درجة بين ساقيك والأرض. لا تجعل أسفل ظهرك يتقوس مبتعداً عن الأرض. استمر في التنفس بشكل طبيعي بينما تحافظ على هذا الوضع لمدة ٥ ثوان. أنزل ساقيك إلى الأرض، واسترح لمدة ثانيتين ثم كرر. بدل بين تكرار الحركة والاستراحة لمدة دقيقة واحدة، ثم ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ١١٦. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة واحدة إضافية، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ

ب



أكثر الأشخاص لياقة هذا العام

لقد وصلت للتو إلى القاعة العامة التي ستتنافس فيها على لقب "أكثر الأشخاص صحة ولياقة لهذا العام". يرافقك مدير القاعة إلى حجرة خلع الملابس، التي تجدها مليئة بالزهور والبطاقات المرسلة من الأصدقاء وأفراد العائلة.

تغير ملابسك وتؤدي بعض حركات الإطالة. وعندما يأتي دورك، تتجه بثقة إلى المسرح. تبدأ الموسيقى وتؤدي حركاتك بإتقان رائع. كيف تشعر بجسدك بينما يدور، وينثني، ويقفز؟ تحقق هدفك ببراعة في الحركة الأخيرة وتحافظ على وضع الحركة لبضع ثوان بينما تهتف الجماهير وتصفق بحماس منقطع النظير. ويقول المذيع: "السيدات والسادة، أمامكم الآن أكثر الأشخاص صحة ولياقة لهذا العام!". كيف تشعر تجاه ذلك؟

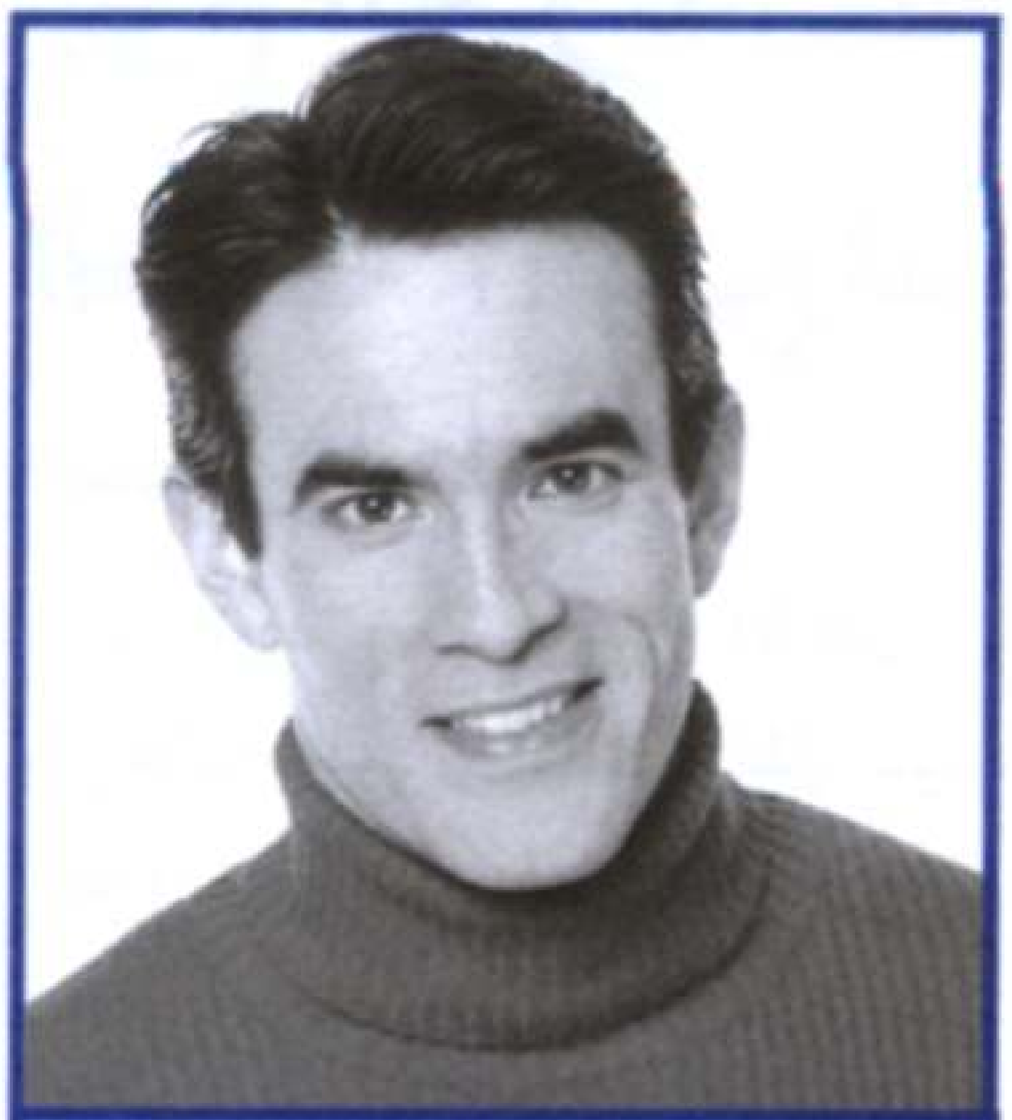
المستوى ٢
الثلاثاء

"العقبات هي تلك الأشياء المخيفة التي تراها عندما تبعد عينيك عن هدفك".

- هانا مور

فكرة فعالة من جورج

العديد من الأطعمة المحببة جداً لدينا والتي نشير إليها على أنها أطعمة رفاهية، مثل فطيرة الدجاج، واللحم المطهو بالفلفل، والبطاطس المهروسة، والكرونة، والجبن هي أطعمة تحتوي على دهون مشبعة. هذا يعني أن هذه الأطعمة تستقر في خصرك بسهولة كبيرة! ولكن أطعمة الرفاهية لا يجب بالضرورة أن تحتوي على دهون وسعرات حرارية عالية لكي تمنحك هذا الشعور الدافئ المريح. الأطعمة الدافئة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء أو الألياف تفي بالغرض بصورة مرضية وتحقق الشبع. كوب من حساء الخضراوات أو دقيق الشوفان يعد عظيماً، واختياراً صحياً. أو إذا أردت بعض الأشياء الدسمة، يمكنك أن تصنع هذه التركيبة مستخدماً لوبياء بيضاء نقية، أو فول الصويا، أو رقائق البطاطا منخفضة السعرات الحرارية. لتستخدم الفلفل بصورة صحية أفضل، استبدل لحم البقر بلحم الرومي المطحون، وضع فوقه جبناً منخفض الدسم. تذكر أنك بقليل من الإبداع تستطيع أن تحول أي طعام إلى طعام صحي.



"هناك أماكن عديدة يمكن لجسدك أن يأخذك إليها. كلما زادت قوتك، زادت قدرتك على خوض التجارب والخبرات. ليس هناك شيء لا يمكنك الوصول إليه".

حركات الـ ٨ دقائق

يوم الجزء السفلي من الجسم

الحركة ١: وضع السوبرمان

أسفل الظهر

أ. ارقد وبطنك على الأرض، وساقاك مستقيمتان، وذراعاك ممدودان أمامك، مثل سوبرمان عندما يطير في الهواء. ازفر أثناء رفع ذراعيك وساقيك معاً بشكل متزامن بمقدار ٤ بوصات تقريباً عن الأرض. إذا بدأت تشعر بوخز في أسفل ظهرك، فركز على إطالة عمودك الفقري عن طريق مد أطراف أصابع اليدين والقدمين. احرص على أن يظل رأسك في وضع متوازن محايد بينما تنظر للأمام. حافظ على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٢.

أ

سجل الـ ٨ دقائق				
التمرين	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٢: وضع إسناد الظهر إلى الحائط

العضلة الرباعية في مقدم الفخذ

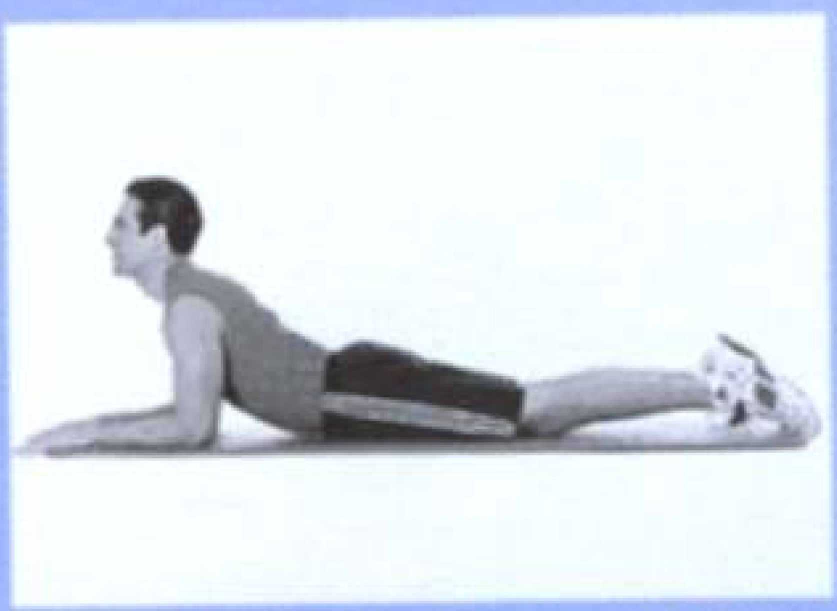
أ. قف مع وضع قدميك تحت وركيك مباشرة، بينما رأسك، وكتفاك، وظهرك تستند جميعاً إلى الحائط. حرك قدميك للأمام ببطء بينما تثني ركبتيك منزلقاً لأسفل بقدر ما تستطيع وأنت مستند إلى الحائط بدون أن تجعل ركبتيك وراء كاحلي قدميك أو تجعل ردفيك تحت مستوى ركبتيك. حافظ على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة بينما تتنفس بشكل طبيعي، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

تسلسل التمرين

١. **الإحماء**: قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.
٢. **حركات كروز**: كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.
٣. **الاسترخاء**: بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز


إطالة الكوبرا

يوم الجزء السفلي من الجسم (تابع)

الحركة ٣: دفع الحائط مع رفع أوتار باطن القدم

أوتار باطن الركبة

أ. قف على بعد واحد قدم تقريباً من الحائط مع وضع قدميك مباشرة تحت وركيك. ضع يديك على الحائط لحفظ اتزانك. راجع وضع جسدك. احرص على أن يكون ظهرك مستقيماً ومستوياً، وعضلات بطنك قوية ومشدودة، وكتفاك مسترخيتين بعيداً عن أذنيك.

ب. ازفر بينما ترفع قدمك اليمنى تجاه ردفك الأيمن. توقف بمجرد أن تصنع زاوية قدرها ٩٠ درجة. حافظ على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية بينما تتنفس بشكل طبيعي، ثم بدل ساقيك. بمجرد أن تكرر هذا مع ساقك الأخرى، انتقل إلى الحركة ٤.

أ

ب

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

اليوم ستجهز طبق سلطة لذيذاً يتكون من خضراوات قمت بزراعتها بنفسك في حديقتك الخاصة. تصور اليوم سيجعل تحقيق هذا ممكناً! أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بالاسترخاء التام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

الحركة ٤: الوقوف على أطراف القدم

سمانتا الساقين

أ. قف وقدماك تحت وركيك مباشرة. ازفر بينما ترفع كعبيك، وترتفع على مشطي قدميك. ضع يداً واحدة على كرسي ثابت أو حائط من أجل التوازن. تخيل أنك ترتدي حذاءً ذا كعب مرتفع جداً. حافظ على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة، بعد ذلك ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ١٢٢. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ

حديقتك الداخلية

لقد عدت للمنزل للتو من مركز الحدائق المحلي ومعك كل شيء تحتاج إليه لتبدأ في زراعة حديقتك؛ التربة، والبذور، والمزروعات، والمجرفة، وجرادل الماء، والقفازات. ترتدي سروالك الواقي لملابسك من الاتساخ، وتضع قبعة واسعة على رأسك.

تشعر بدفء الشمس على وجنتيك عندما تبدأ في عزق الأرض. ذراعاك قويان ومشدودان. وبينما تحفر التربة وتزرع كل بذرة أو غرسة، تركز على شعورك بقوة جسدك. تعامل الحديقة بعناية فائقة، وتمدها بالعناصر الغذائية التي تحتاجها لتنمو! تخيل كيف ستصبح الحديقة بعد أسابيع قليلة ثم بعد شهر. تخيل الخضراوات وهي تنمو ناضجة ولذيذة.

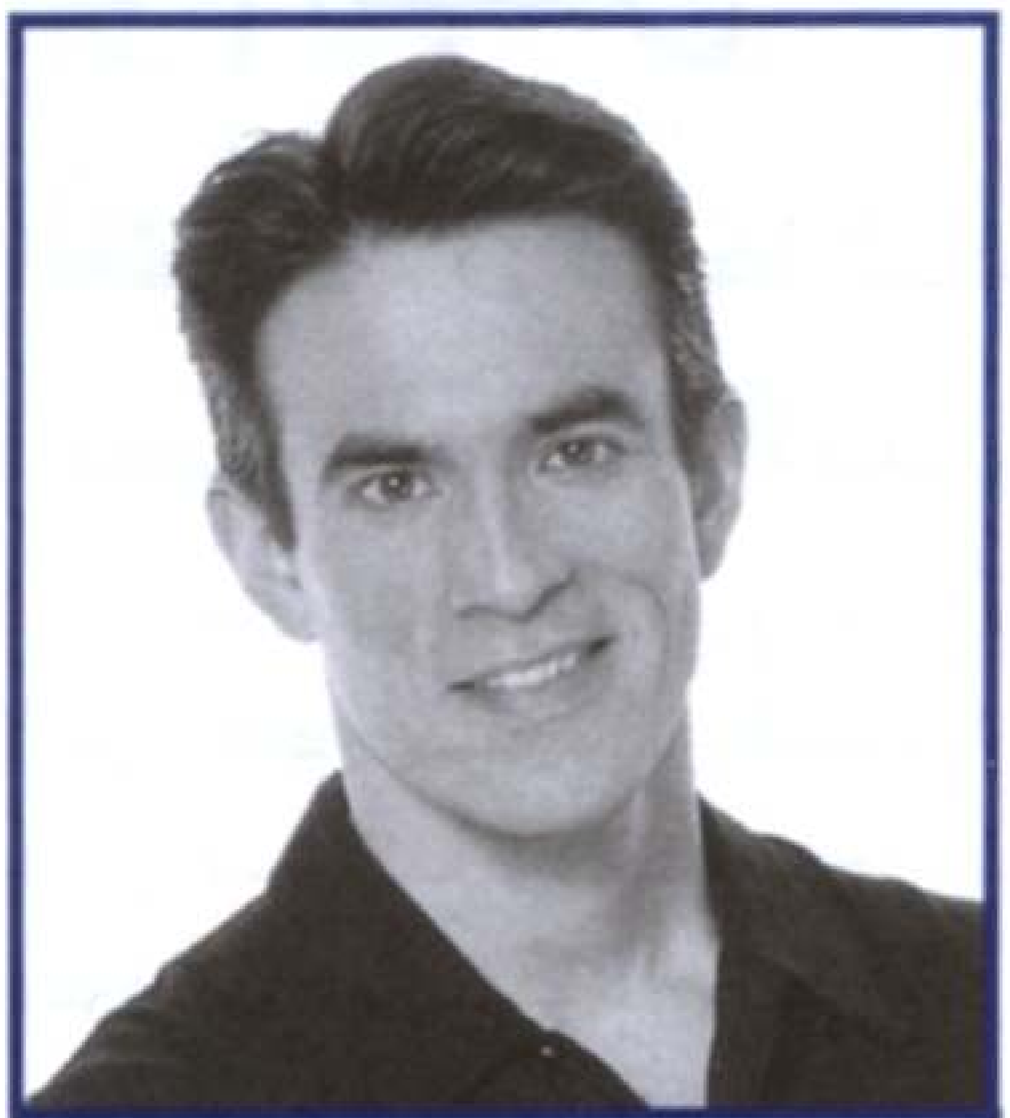
المستوى ٢
الأربعاء

"اجعل مبدأك في الحياة هو ألا تندم أبداً وألا تنظر للخلف مطلقاً. الندم هو خسارة مروعة للطاقة".

- كاثرين مانسفيلد

فكرة فعالة من جورج

عندما تضيف زيت الكتان إلى طعامك (أو تتناوله على هيئة كبسولات)، سيصبح واحداً من العناصر الأساسية لبناء عضلات نحيفة جديدة، بالإضافة إلى أنه سيعمل على تقليص شهيتك للطعام، وحرق الدهون المخزونة بالجسم، وتحسين الصحة بصورة عامة. زيت الكتان يستطيع أن يفعل كل هذه الأشياء المدهشة لأنه يعتبر مصدراً غنياً بدهون أوميجا ٣. هذه الدهون تعتبر الاختيار الأمثل لجسدك حتى يقوم بصيانة كل شيء بداية من أغشية الخلايا وحتى وظائف المخ. وعندما يستخدم الجسم دهون أوميجا ٣ لهذه الأنواع من وظائف الجسم المهمة، لا يتبقى منها ما يمكن تخزينه في الجسم على هيئة دهون. أقترح عليك أن تشتري هذا الزيت وتخلط ملعقة صغيرة منه مع طحين الشوفان، والزبادي، والأطعمة الأخرى. لن تلاحظ الطعم بمجرد أن تخلطه في الطعام، ولكن لاحقاً، ستلاحظ كيف أنك تشعر بالشبع! للمزيد من المعلومات عن زيت بذرة الكتان والماركات المفضلة لدي، قم بزيارة موقع www.jorgecruise.com/flax.



"استمتع بكل مجاملة تسمعها عن بطنك.
اجعل كل مجاملة تضيف إلى تحفزك من أجل المزيد".

حركات الـ ٨ دقائق

يوم البطن

الحركة ١: شفط البطن في وضع الانحناء على الركبتين

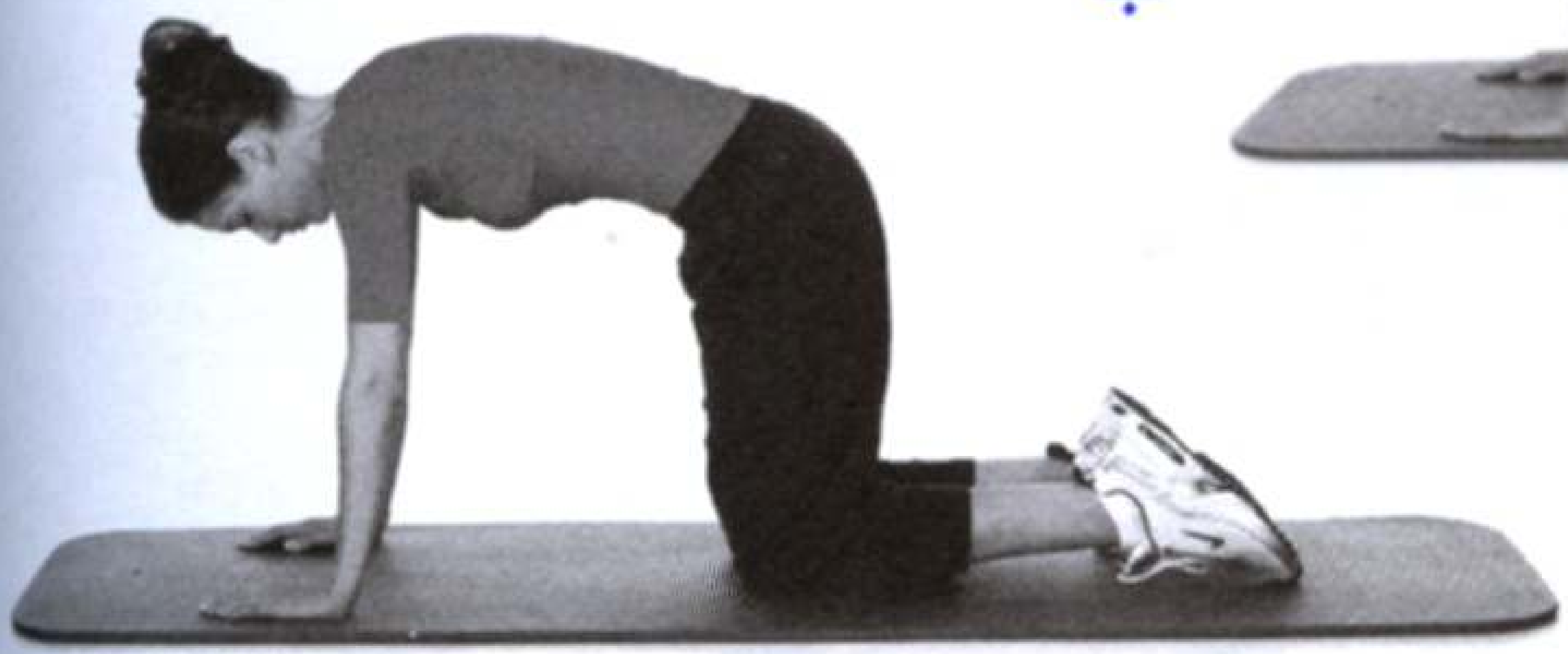
العضلة البطنية المستعرضة

أ. اجثُ على الأرض في وضع المنضدة ويديك ممدودتان لأسفل بشكل مستقيم من كتفيك، وركبتاك على خط عمودي مستقيم مع فخذيك. احرص على الاحتفاظ بعمودك الفقري في وضع مستقيم.

ب. أطلق الزفير بينما تشفط بطنك للداخل باتجاه العمود الفقري، واقبض عضلات بطنك. اشفط البطن للداخل إلى أقصى حد ممكن. حافظ على هذا الوضع لمدة من ١ إلى ٣ ثوان، ثم خذ شهيقاً واجعل بطنك يمتد للخارج بقدر المستطاع. استمر في التبديل ببطء بين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٢.

أ

ب



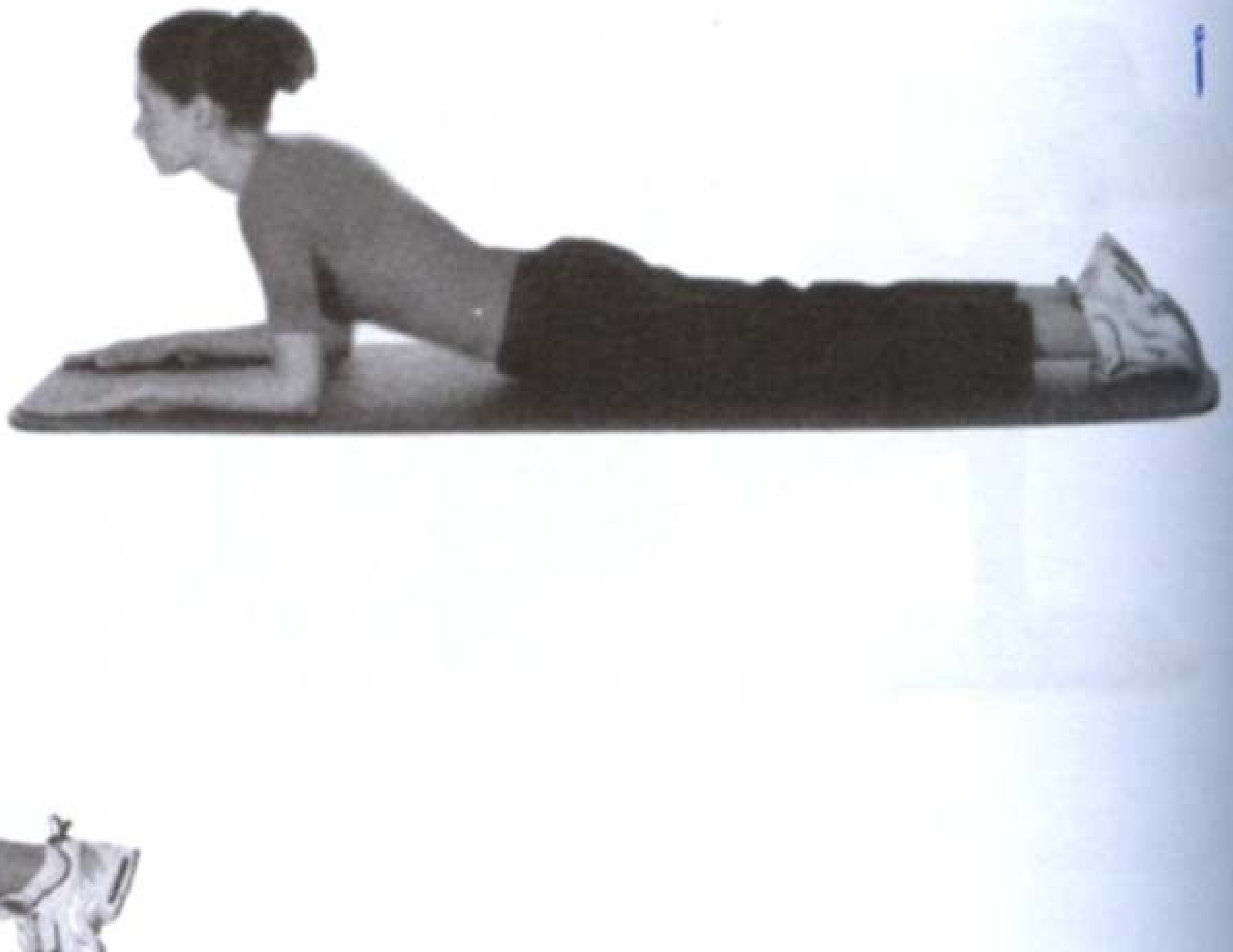
سجل الـ ٨ دقائق

التمرين	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٢: وضع اللوح الخشبي
العضلة البطنية المستقيمة

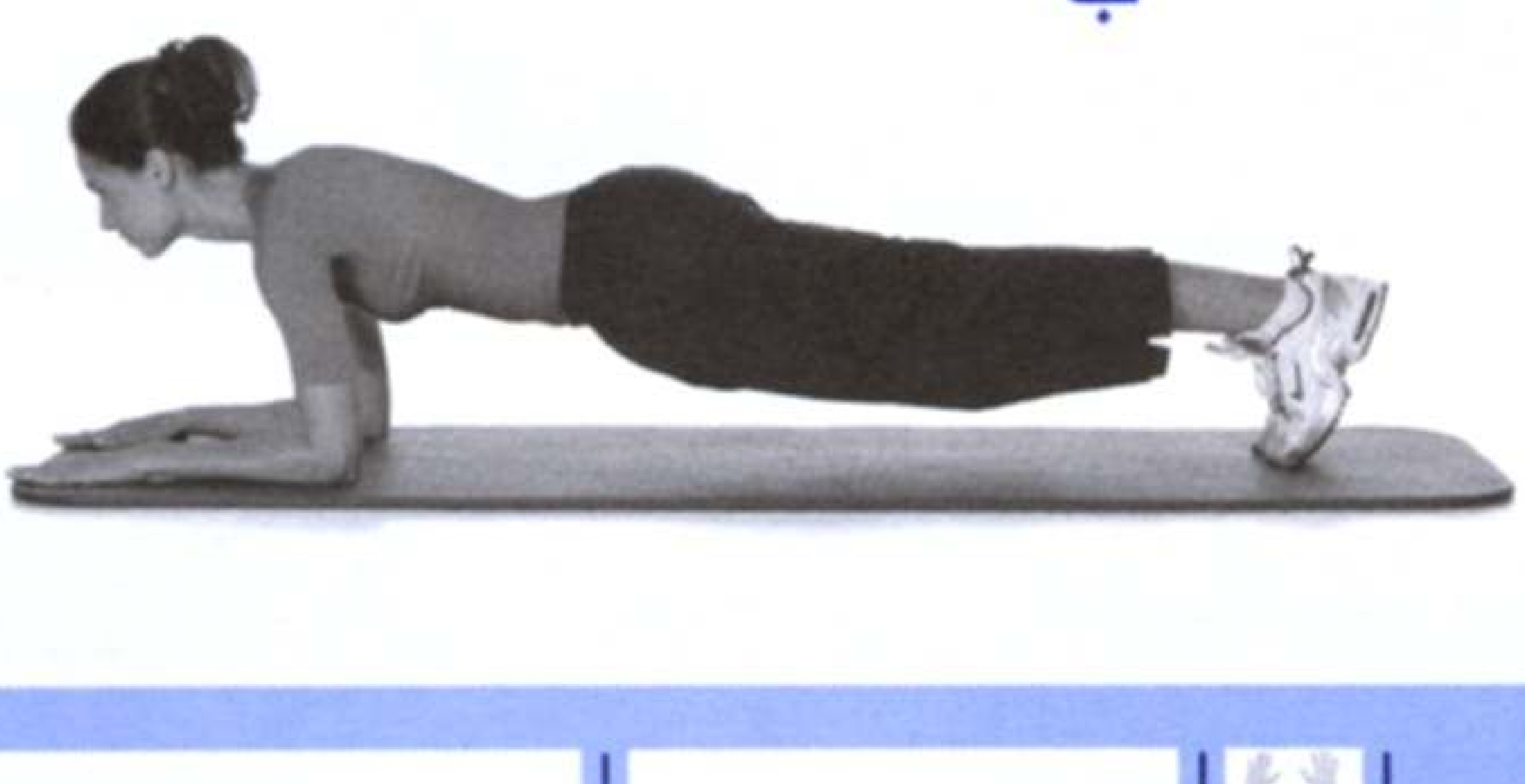
أ. ارقد على بطنك مع مد قدميك. اثنِ ذراعيك وضع ساعديك على الأرض بحيث يكون مرفقاك تحت كتفيك على خط واحد.

أ



ب. أخرج الزفير بينما ترفع جذعك إلى وضع الدفع لأعلى. يجب أن تكون قاعدتا مشطي القدمين واليدان والساعدان هي الأجزاء الوحيدة الملامسة للأرض. حاول أن تصنع خطاً مستقيماً ممتداً من كعبيك إلى رأسك، مستخدماً قوة بطنك لمنع سقوط وركيك نحو الأرض. تنفس بشكل طبيعي بينما تحافظ على هذا الوضع. في نهاية الأمر، تحتاج للحفاظ على هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة، ولكن في البداية، ربما لا تستطيع الحفاظ عليه لمدة أطول من ١٠ ثوان فحسب. ابقَ على هذا الوضع لأطول وقت ممكن، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

ب



تسلسل التمرين

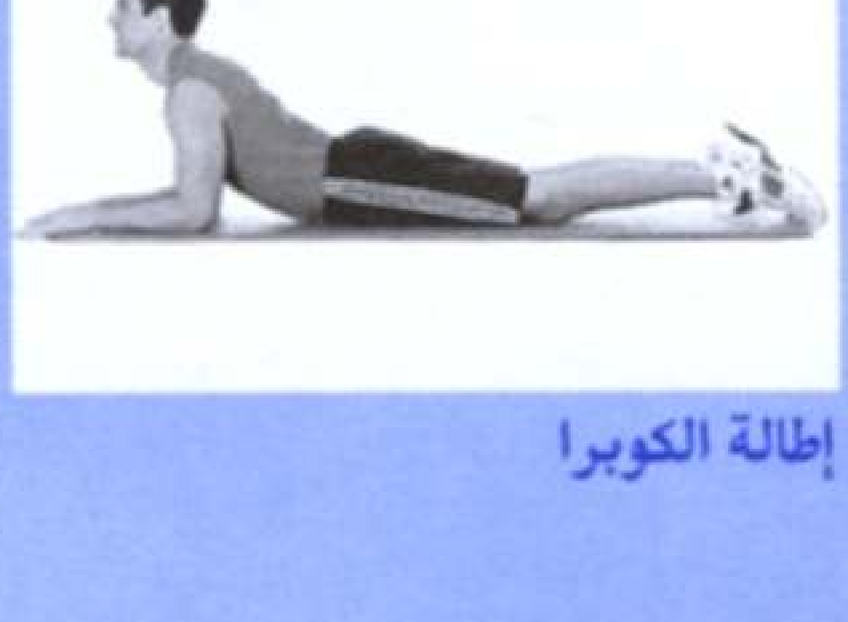
١. الإحماء: قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.

٢. حركات كروز: كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.

٣. الاسترخاء: بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز



إطالة الكوبرا

يوم البطن (تابع)

الحركة ٣: وضع اللوح الخشبي الجانبي

العضلة المائلة

أ. ارقد على جانبك الأيسر مع مد قدميك ووضع ذراعك الأيمن على جانبك الأيمن. أسند الجزء العلوي من جسدك بوضع ساعدك الأيسر على الأرض.

ب. أخرج الزفير بينما ترفع وركيك وجانبيك عن الأرض وتوازن ثقل جسمك على ساعدك الأيسر والحافة الخارجية لقدمك اليسرى. حافظ على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية، مع التنفس بشكل طبيعي. تحول إلى الجانب الآخر وكرر لمدة ٣٠ ثانية أخرى، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ

ب

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

في تمرين تصور اليوم، سوف تستشعر نسيم الهواء يعبث بشعرك بينما أنت وصديق تركبان الدراجات وتتنزهان في المنطقة. استعد لجولة مليئة بالمتعة! أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بأنك في حالة استرخاء تام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

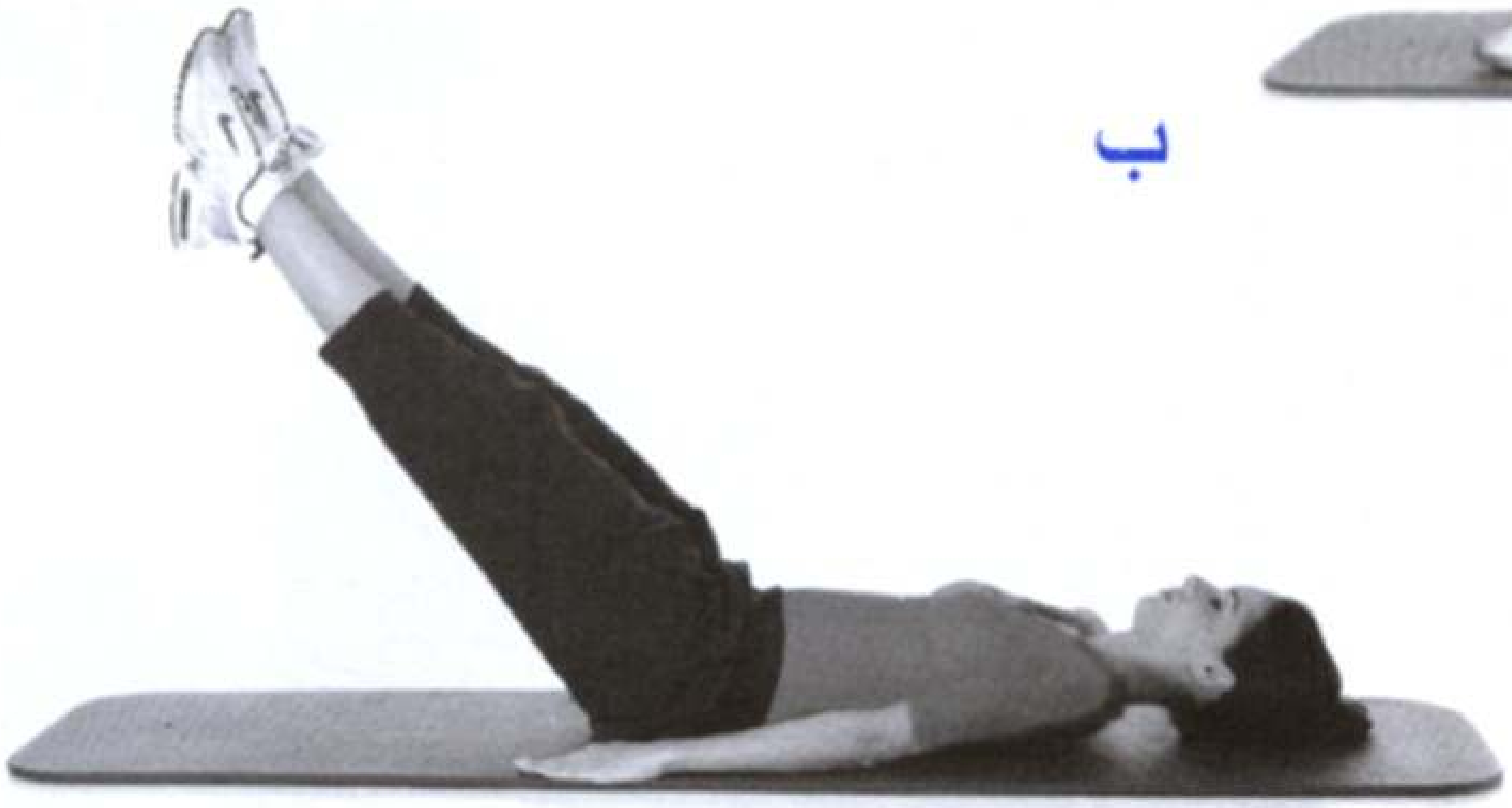
الحركة ٤: وضع رفع الساقين بشكل مستقيم
العضلة البطنية المستقيمة السفلى

أ. ارقد على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع قدميك منبسطتين على الأرض. ضع ذراعيك بجوار جانبيك وراحتي يديك على الأرض.

ب. ازفر وشد بطنك بينما ترفع وتمد ساقيك لأعلى بشكل مستقيم، مع صنع زاوية قدرها ٤٥ درجة بين ساقيك والأرض. لا تجعل أسفل ظهرك يتقوس مبتعداً عن الأرض. استمر في التنفس بشكل طبيعي بينما تحافظ على هذا الوضع لمدة ٥ ثوانٍ. أنزل ساقيك إلى الأرض، واسترح لمدة ثانيتين ثم كرر. بدِّل بين تكرار الحركة والاستراحة لمدة دقيقة واحدة، ثم ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ١٢٨. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة واحدة إضافية، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ

ب



أنت شخص جديد لائق بدنياً

تخيل نفسك وأنت ترتدي بنطلوناً قصيراً مريحاً، وتي شيرت أنيقاً جميلاً. تؤدي بعض حركات الإطالة بينما تنتظر صديقك الذي سيرافقك في الرحلة. يقول صديقك بينما يقود دراجته في الطريق إليك: "هل أنت مستعد؟". وترد عليه بقولك: "تماماً. فقط دعني أذهب وأحضر دراجتي".

تقود دراجتك إلى خارج بيتك وتفكر في مدى سعادتك بقدرتك على الاستمتاع بركوب الدراجة اليوم. أنت وصديقك تركبان دراجتيكما، وتتحدثان وتضحكان. في بعض الأحيان، تقودان ببطء واستمتاع، وفي أحيان أخرى تسرعان وتتسابقان معاً. تشعر وكأنك أصبحت طفلاً صغيراً مرة أخرى أثناء لعبك في المنطقة المجاورة، وتستمتع بالمناظر الجميلة وبأشعة الشمس على وجهك.

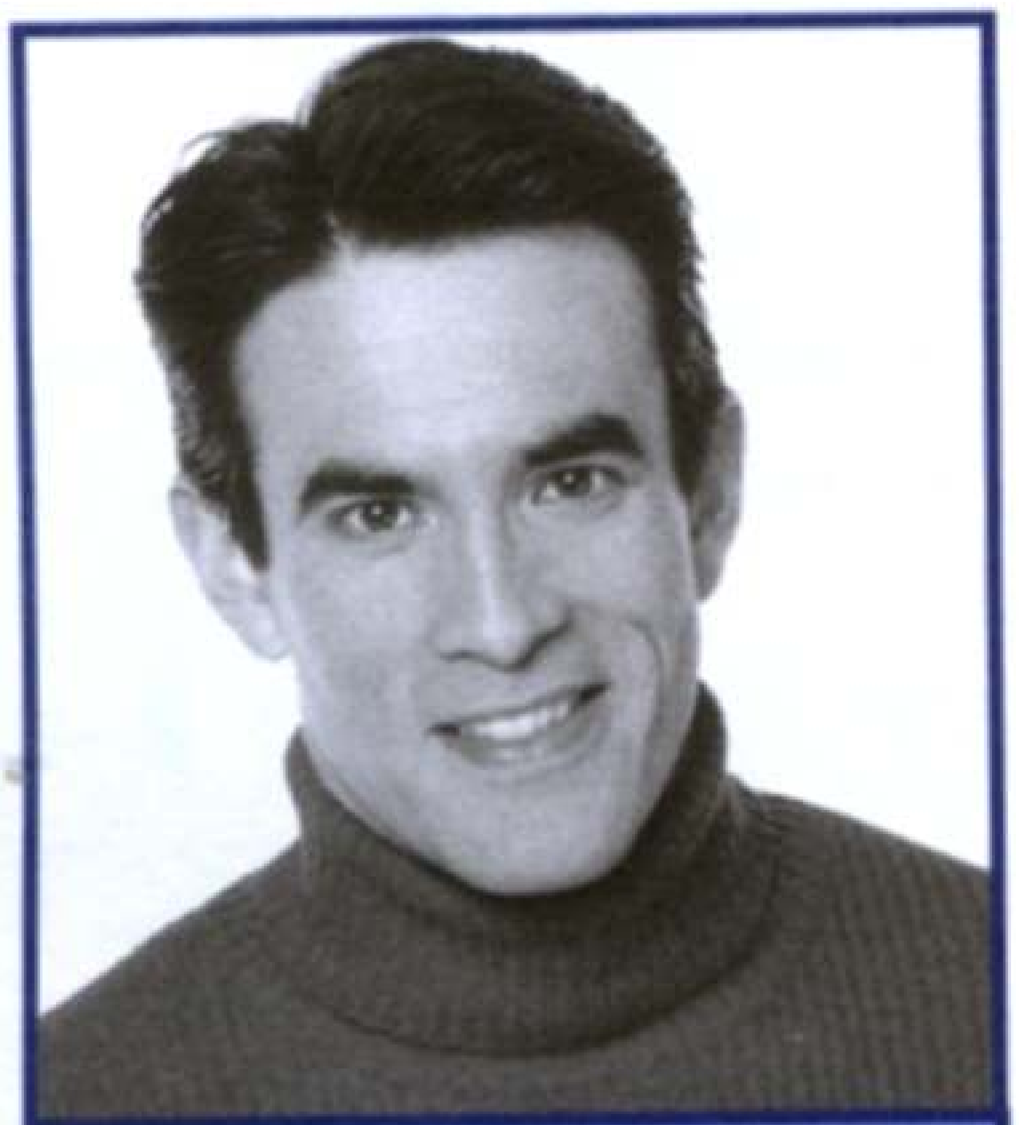
المستوى ٢
الخميس

"شخصيتك الحقيقة تظهر في وقت الشدة".

- دوايت إل. مودي

فكرة فعالة من جورج

معظم الناس يحتاجون إلى ٨ ساعات من النوم في الليلة على الأقل من أجل الراحة التامة واستعادة النشاط وتجديد حيوية أجسادهم. إذا كنت قد اعتدت أن تظل مستيقظاً لوقت متأخر من الليل ولا تمنح جسدك القدر الذي يحتاجه من النوم، فعليك أن تبدأ في اتخاذ خطوات أولية صغيرة نحو الذهاب إلى الفراش مبكراً. حيث إن الجسد به ساعة حيوية داخلية يتم ضبطها وفقاً لعاداتك المتكررة، فإنك ستواجه صعوبة على الأرجح في النوم قبل ساعة أو أكثر من موعدك المعتاد. لذا، قم بتغيير موعد نومك بمقدار ١٥ دقيقة وراء ١٥ دقيقة بحيث يمكن إعادة ضبط ساعة جسدك بشكل ملائم. أيضاً، كلما زاد استهلاكك للكافيين، كان من الصعب عليك أن تستيقظ مبكراً. خلص نفسك من الكافيين الزائد عن طريق التحول إلى شرب قهوة تحتوي على نصف مقدار الكافيين. بعد ذلك، تحول إلى شرب الشاي أو القهوة منزوعة الكافيين. وبعد ذلك، تحول إلى شرب الشاي الأخضر أو الشاي منزوع الكافيين.



"بينما تنظف جسدك اليوم، اسمح لنفسك ذهنياً بالتخلص من بعض سلبيات الماضي. لاحظ الحرية التي ستشعر بها عندما تتبنى ببساطة منظوراً إيجابياً".

تنظيف الجسد

يوم راحة من حركات كروز

اليوم هو يوم راحتك من حركات كروز، ولكن ليس من البرنامج. استغل اليوم لتدليل نفسك داخلياً وخارجياً. اقض بعض الوقت في إرخاء كل من عقلك وجسدك. اقرأ تلك الرواية التي كنت تؤجل قراءتها منذ فترة. اقض بعض الوقت في الحديقة أو المتنزه القريب وأنت تكتب في صفحة اليوميات الموجودة في الصفحة التالية. أو خذ سِنة من النوم بعد الظهر! هذا هو يوم الراحة، والاسترخاء، وتجديد النشاط، ويوم التنظيف الشامل لجسدك.

لتنظيف جسدك، اتبع الخطة التالية المكونة من ثلاث خطوات:

١. اشرب مخفوق بذور القطونا كوجبة إفطار. اجعله بديلاً عن الوجبة. لا تتناول أي شيء سواه. (لتتعرف على بعض ماركات بذور القطونا المفضلة لدي، زر موقع www.jorgecruise.com/psyllium).

٢. اجعل البروتين في وجبتي الغداء والعشاء بروتيناً غير حيواني. انظر الفصل الإضافي لتتعرف على بعض نماذج وجبات البروتين النباتي.

٣. اشرب ثمانية أكواب من الماء سعة كل منها ١٦ أوقية، مضاعفاً بذلك المقدار اليومي المعتاد من الماء.

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

اليوم هو عيد ميلاد صديق حميم لك، لقد دعوته إلى وجبه غداء صحية لذيذة عالية الجودة. هل أنت مستعد لطهي الطعام؟ أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك أكثر من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بالاسترخاء التام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

دفتر يوميات

وجبة صحية عالية الجودة

لقد خططت بعناية لقائمة الطعام في وقت مبكر من الأسبوع وقمت بشراء كل شيء تحتاجه.

تسمع جرس الباب يدق أثناء تقطيع الأجزاء الأخيرة من الخضراوات للسلطة. تخيل نفسك تفتح الباب وتهنئ صديقك وتعانقه بمناسبة عيد ميلاده. وبينما يتبعك إلى المطبخ، يعلق على روعة روائح الطعام وكيف أنه يبدو لذيذاً. تصحبه إلى منضدة الطعام التي وضعت عليها أفضل الأطباق وزينتها بوفرة بالزهور المفضلة لصديقك. استمتع بكل قضمة وتوقف عن الطعام عندما تشبع، وليس عندما تشعر بالامتلاء الزائد.

عندما ينتهي العشاء، تطفئ الأنوار وتحضر تورتة عيد الميلاد. ويطفئ صديقك الشموع ويتذوق قطعة منها بمنتهى البهجة. وبينما يستعد صديقك للانصراف، تضع الأطعمة المتبقية في علبة ليستمتع بها في اليوم التالي. يعانقك صديقك بسعادة ويقول لك: "أشكرك كثيراً! لقد جعلني هذا أشعر بأنني مميز. أنت صديق رائع بحق".

"يقضى معظم الناس حياتهم يجاهدون على نفس الطريق القديم، ويتساءلون إن كانوا سيحققون أحلامهم في يوم من الأيام أم لا.

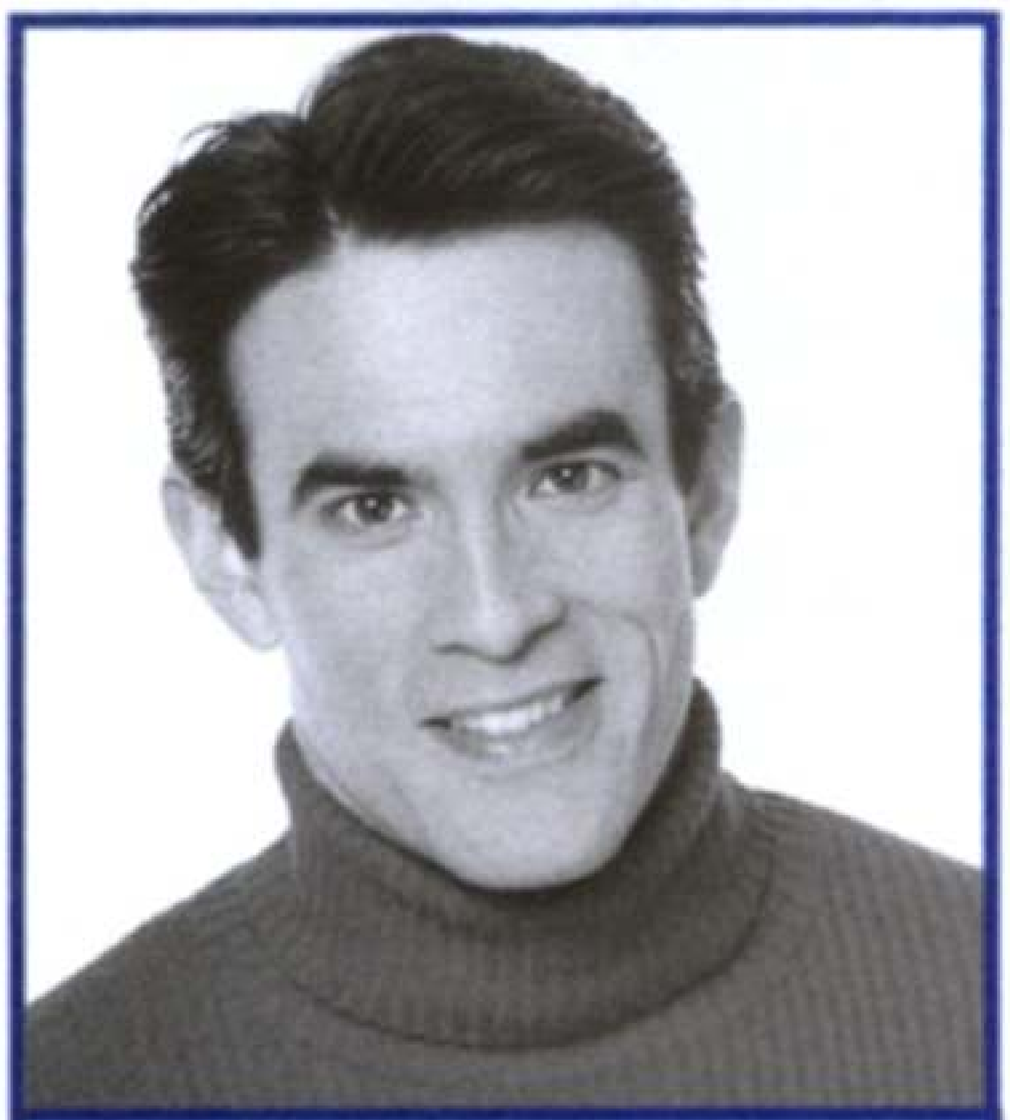
المستوى ٢
الجمعة

ويكتشف المحظوظون أن هناك طريقاً سريعاً جميلاً متسعاً للغاية فوق التل مباشرة، صُنِعَ خصيصاً من أجلهم.
إنه طريقهم الشخصي، جاهز ومنتظر للإسراع بهم نحو أحلامهم".

- كريس جيه. ويتنج الابن

فكرة فعالة من جورج

بكولين الكروم هو معدن يحتاجه الجسم لبناء العضلات وتقليل دهون الجسم. تحتاج فقط إلى كمية ضئيلة جداً منه، ولكن الشيء المدهش أن ٥٠ بالمائة من الناس لا يحصلون من هذا المعدن على القدر الكافي للقيام بوظيفته. الكروم ببساطة غير متاح في العديد من الأطعمة الصحية. ولهذا أنصحك أن تتناول مكملات الكروم. أقل جرعة يومية هي ٢٠٠ ميكروجرام، ولكن من أجل نتائج أفضل تناول من ٤٠٠ إلى ٦٠٠ ميكروجرام يومياً. لن تلحظ النتائج في الحال؛ فهي عادة تستغرق حوالي ٦ أشهر لكي يتكيف الجسم مع الكميات الزائدة من هذا المعدن. ومع ذلك، تأكد من أنك سترى في نهاية الأمر تغييراً إيجابياً. بعد تناول الكروم لمدة شهور قليلة، ذكر لي عملائي انخفاض رغبتهم في تناول الطعام وزيادة قدرتهم على التحمل أثناء قيامهم بحركات كروز. زر موقع www.jorgecruise.com/chromium لمعرفة أفضل الماركات التي أنصحك بها.



"في أي وقت تجد فيه نفسك تقاوم الإغراء بشدة، تذكر أحزمة الأمان. لقد تم ابتكارها لهذا الغرض تحديداً!"

راقب تقدمك

يوم راحة من حركات كروز

اليوم هو يوم راحتك. خذ بعض الوقت تستمتع فيه بما أحرزته من تقدم. أمسك قلماً وأجب عن الأسئلة التالية. بعد ذلك اعرض علي إجاباتك عن طريق إرسالها على عنوان البريد الإلكتروني flatbelly1@jorgecruise.com.

١. ما وزنك الحالي؟

____

٢. ماذا كان وزنك الأصلي؟

____

٣. ما محيط خصرك بالبوصات؟

____

٤. ماذا كان محيط خصرك الأصلي بالبوصات؟

____

٥. ما الشيء الذي قمت به بشكل جيد هذا الأسبوع؟ ما أكثر شيء تفخر به؟

____

____

____

____

____

____

٦. ما الذي ستقوم بتحسينه في الأسبوع القادم؟

____

____

____

____

____

____

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

في تصور اليوم، سنلقي نظرة على الصباح المعتاد في حياتك المستقبلية. لديك مهام يجب أداؤها، وأعمال تقوم بها، وأناس تراهم، وزحام مروري تعاني منه؛ لا ضغائن، تلك هي الحياة! ولكن الصباح؛ ذلك وقتك أنت. أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك أكثر من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بالاسترخاء التام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

إدنا فريزل أنقصت وزنها بما يوازي أربعة مقاسات ملابس!

"بدأت البرنامج بعد ٨ أشهر من إنجاب طفلي الثاني لكي أنقص الوزن الذي اكتسبته أثناء فترة الحمل. ساعدتني حركات كروز على تحقيق المظهر النحيف المشدود الذي طالما اشتقت إليه لفترة طويلة. أستطيع الآن أن ارتدي ملابس أكثر أناقة وأشعر بالراحة في ملابس السباحة. وافضل ما في الأمر أنني استطعت احتواء البرنامج في جدول أعمالي المشغول. استطعت أن أرى النتائج بسرعة، وهذا منحني الحافز للاستمرار في أداء البرنامج.

"وبالإضافة إلى تقليص حجم بطني، اكتشفت أيضاً نتائج أخرى. لقد استعدت الآن احترامي وتقديري لذاتي، الذي يعتبر واحداً من أفضل فوائد البرنامج. أحب نفسي على ما أنا عليه وأستطيع أن أنظر في المرآة وأشعر بالإعجاب تجاه من أراها هناك. لقد عادت إلي شخصيتي المتألقة. أشعر أنني عدت شابة مرة أخرى وأبدو بشكل رائع! أشكرك يا جورج، لأنك أعدتني إلى هنا!".

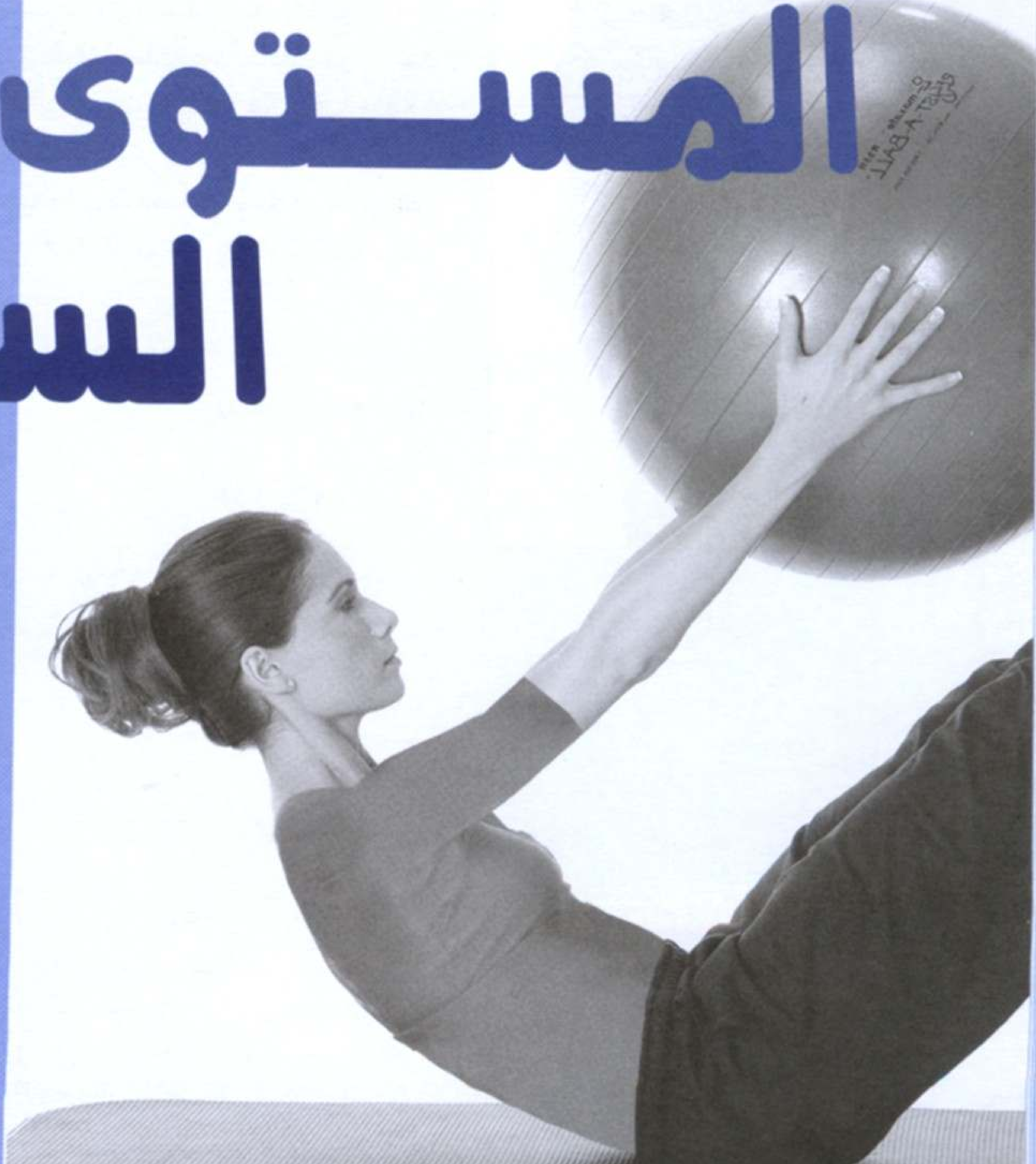
فقدت إدنا ٢٥ رطلاً من وزنها!

تخيل الصباح

تخيل نفسك في الفراش قبل الاستيقاظ مباشرة. لاحظ كيف تبدو هادئاً ومستريحاً، وكيف أنك تتنفس بسهولة. شاهد نفسك تستيقظ وتنظر في الساعة. لن تحتاج حتى إلى منبه لأن ساعتك الداخلية تجعلك تستيقظ بشكل طبيعي في تمام السادسة صباحاً كل يوم. شاهد نفسك بينما تمد ذراعك القوي إلى المنضدة بجانبك وتسحب بطاقة من كومة بطاقات رسائل التحفيز التي صنعتها لنفسك. وبمجرد أن تقرأها، تقفز من الفراش وتتوجه إلى الحمام لكي تنتعش. وبمجرد أن تخرج، تقوم بأداء حركات كروز.

انظر انقباض عضلاتك بينما تؤدي كل مرة من مرات التمرين بإتقان وسلاسة. هل سبق لك أن تخيلت أن يبدو بطنك هكذا؟ وبعد ٨ دقائق تنهي حركاتك ببعض تمارين الاسترخاء. إنك تحب قضاء كل هذا الوقت في الصباح من أجل نفسك. والآن، تذهب لتأخذ حماماً وترتدي ملابس الخروج. انظر لنفسك في المرآة وابتسم. سيكون ذلك يوماً رائعاً!

المستوى ٣
السبت



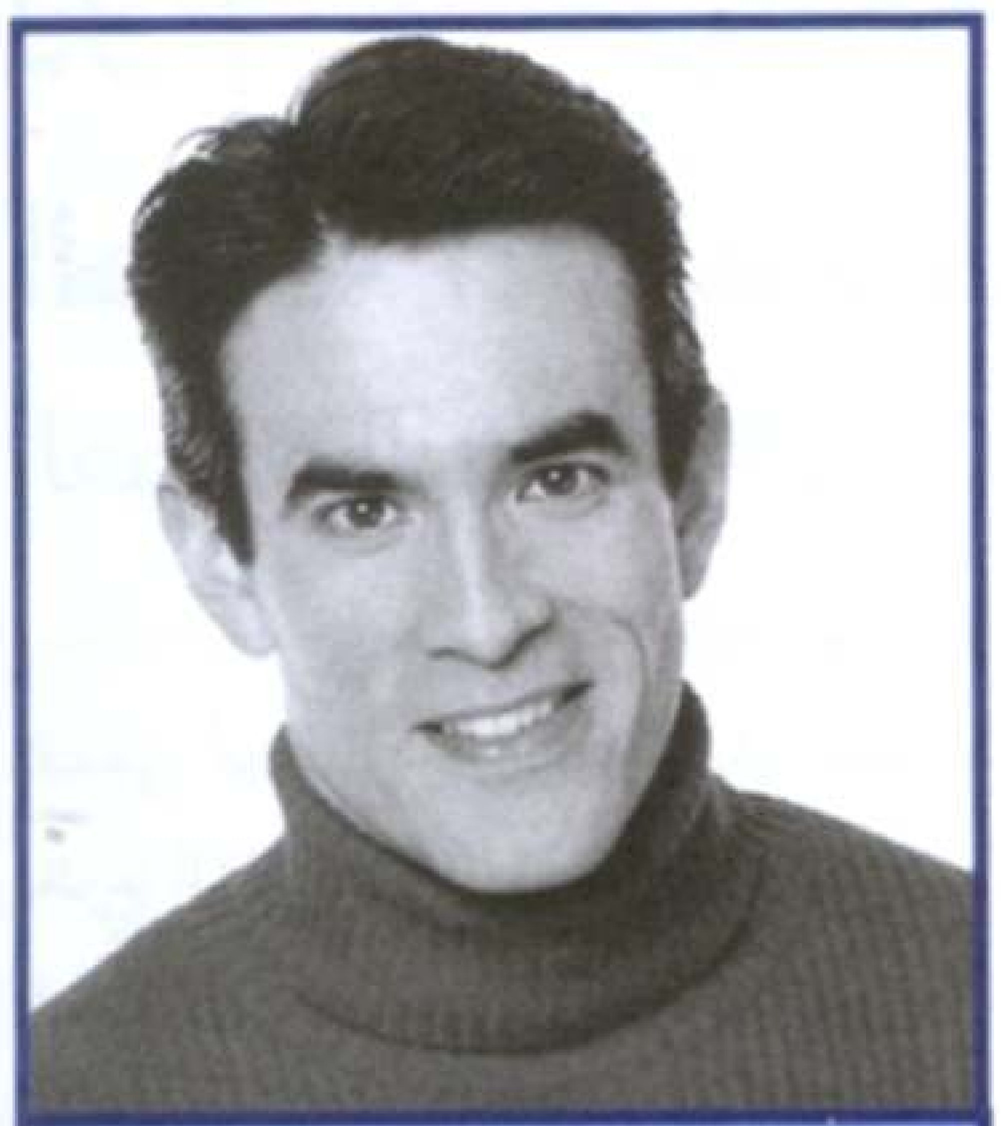
"يشعر الناس بنفس قدر السعادة الذي يعزمون على الشعور به".

- أبراهام لنكولن

فكرة فعالة من جورج

الأرز الأسمر يعتبر من الإضافات الممتازة لأي وجبة، وهو ممتاز كطبق جانبي؛ عند مزجه بالبقول، أو الأعشاب، أو الخضراوات، أو لحم الدجاج، أو عند إضافته إلى الحساء. مقدار من الأرز الأسمر يعتبر من أهم مصادر القطونا، وهو الذي يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب. ويحتوي الأرز الأسمر أيضاً على ٢ ملليجرام من فيتامين هـ، الذي يعتبر مضاداً ممتازاً للأكسدة ويساعد على إصلاح العضلات بعد أداء حركات كروز.

بالإضافة إلى الأرز الأسمر، أحب أيضاً تناول الشوفان. أحب أن أضيف الشوفان إلى حساء الدجاج الذي أصنعه في المنزل. الشوفان يحتوي على ألياف قابلة للذوبان (النوع الذي يخفض نسبة الكوليسترول بالدم ويساعد على الهضم)، ونحاس، وماغنسيوم، وزنك. إذا تناولت دقيق الشوفان، فتأكد من شراء النوع بطيء الطهي. دقيق الشوفان الجاهز سريع الطهي منقى بدرجة كبيرة ويحتوي على كميات أقل من الألياف عن الشوفان بطيء الطهي.



"امنح نفسك هدية: اصفح عن شخص ما اليوم. لاحظ مقدار الطاقة الناتج عن تخلصك من الغضب".

حركات الـ ٨ دقائق

يوم البطن

الحركة ١: شفط البطن باستخدام الكرة السويسرية

العضلة البطنية المستعرضة

أ

أ. قف بينما تُمسك كرة لياقة كبيرة مملوءة بالهواء (تسمى أيضاً الكرة السويسرية) أمام بطنك بيديك الاثنتين. أخرج الزفير بشكل كامل بينما تشفط سُرتك للداخل باتجاه العمود الفقري. حافظ على هذا الوضع لمدة ١ إلى ٣ ثوان. وبعد ذلك، وبينما تأخذ شهيقاً، حاول أن تمدد بطنك باتجاه الكرة -دافعاً الكرة للخارج- بينما تستخدم يديك في نفس الوقت للإمساك بالكرة في مكانها، لتصنع مقاومة ضد بطنك. عندما تنتهي من الشهيق كاملاً، حافظ على هذا الوضع لمدة ١ إلى ٣ ثوان. بدل بين هذين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٢.

سجل الـ ٨ دقائق	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
التمرين				
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٢: وضع الغطس باستخدام الكرة السويسرية

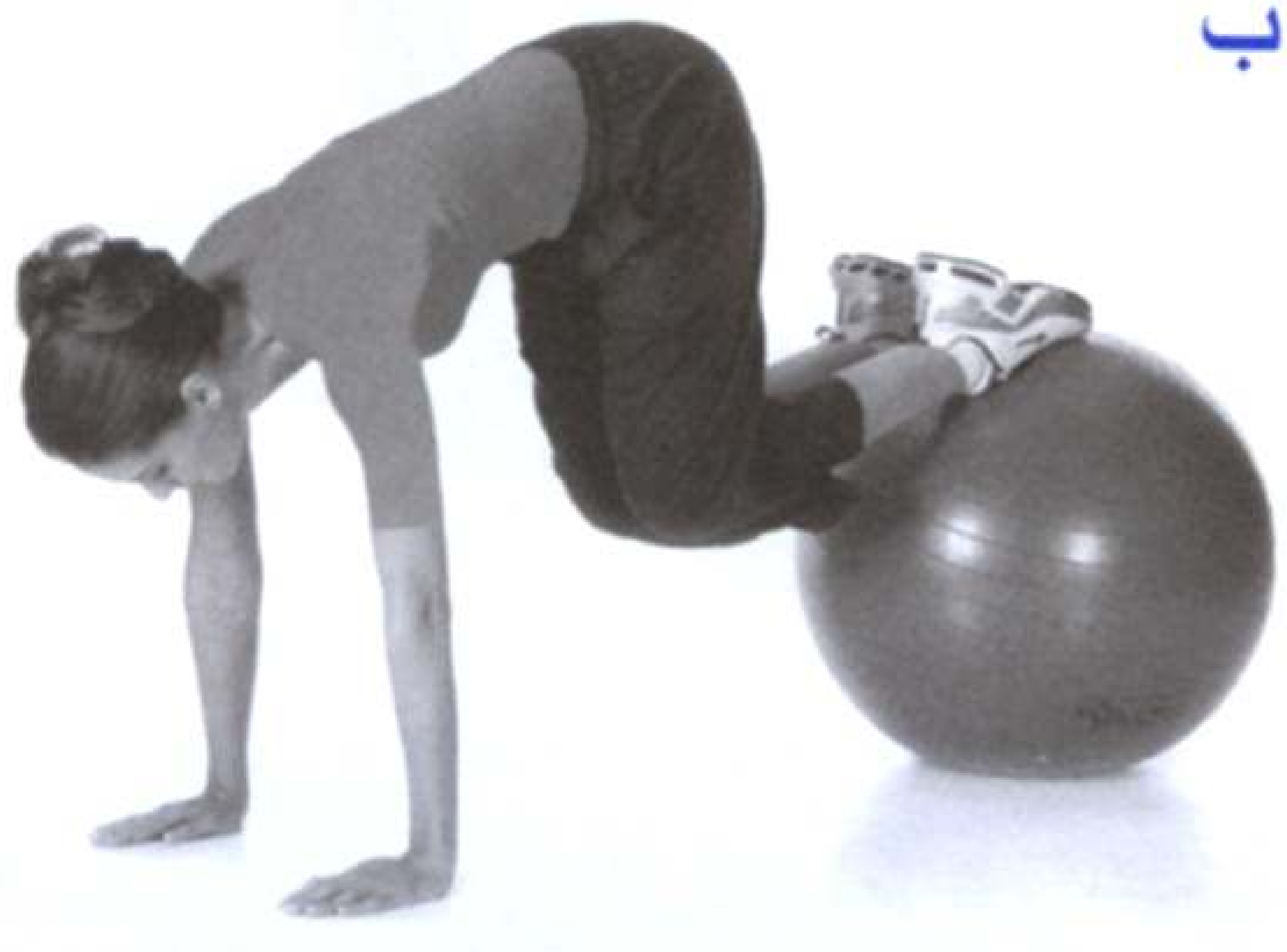
العضلة البطنية المستقيمة

أ. قف بينما تكون كرة اللياقة أو الكرة السويسرية أمامك. اجثُ على الكرة وحرك يديك للأمام حتى يمكنك أن تضع إحدى راحتي يديك على الأرض أمام الكرة ثم تتبعها راحة اليد الأخرى، مع وضع قصبتي ساقيك على الكرة. استمر في تحريك يديك ببطء للأمام على الأرض، حتى تصبح في وضع تمرين الضغط أو دفع الجسد لأعلى مع وضع قصبتي ساقيك على الكرة ويديك تحت صدرك مباشرة.

ب. شد عضلات بطنك لكي تمنع وركيك من التراخي باتجاه الأرض. ازفر بينما تثني ركبتيك، وتقترب بفخذيك من صدرك في نفس الوقت الذي تدحرج فيه الكرة للأمام. حافظ على هذا الوضع لمدة ١ إلى ٣ ثوان، وبعد ذلك خذ شهيقاً أثناء عودتك إلى وضع البداية. بدل بين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ

ب



تسلسل التمرين

١. الإحماء: قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.
٢. حركات كروز: كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.
٣. الاسترخاء: بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز

إطالة الكوبرا

يوم البطن (تابع)

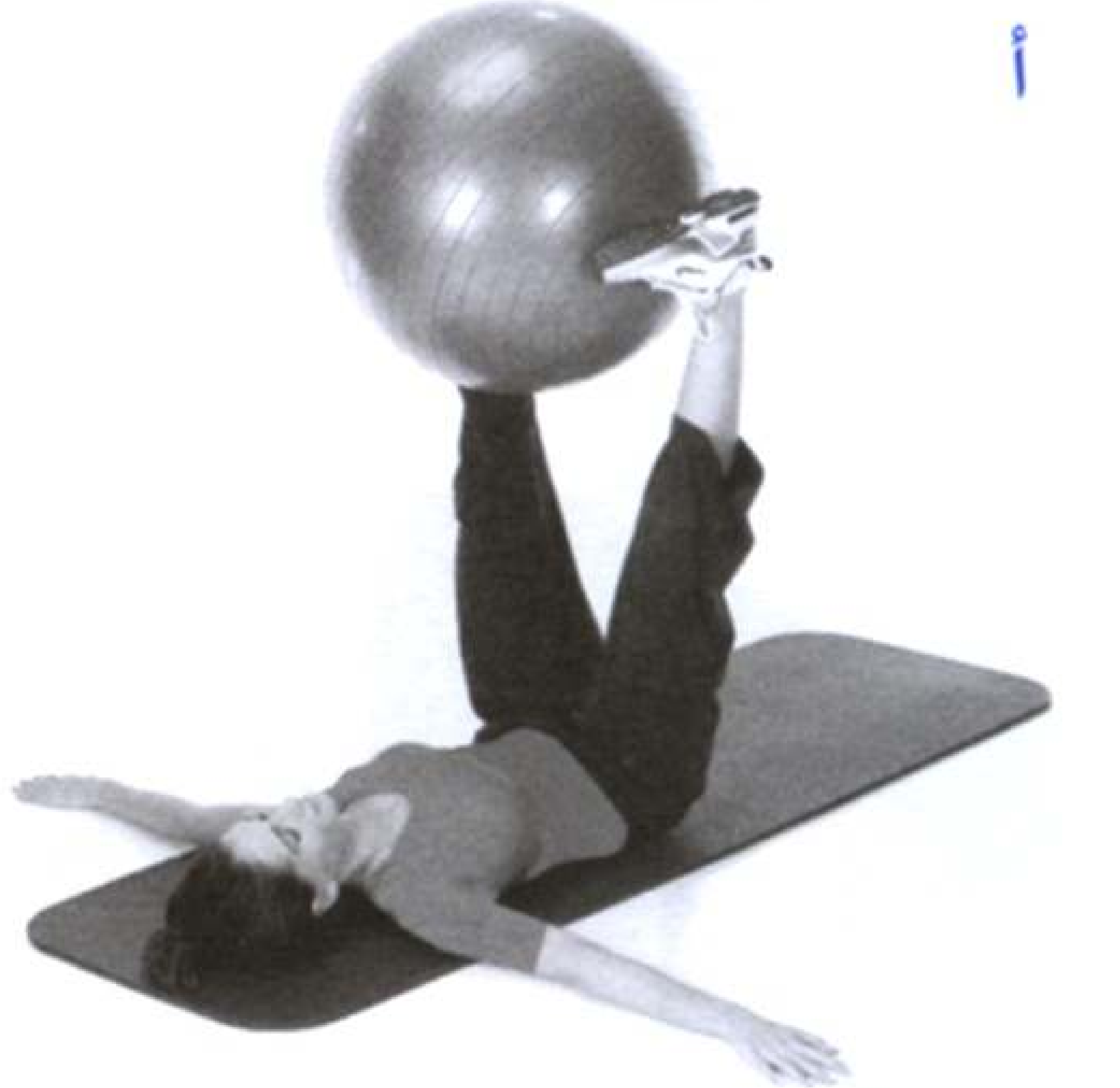
الحركة ٣: تدوير الساقين باستخدام الكرة السويسرية

العضلة المائلة

أ. ارقد على ظهرك ومد ذراعيك إلى جانبيك للخارج وضع راحتي يديك على الأرض. أمسك كرة اللياقة بين رسغي قدميك مع مد ساقيك باتجاه السقف.

ب. أخرج الزفير بينما تخفض ساقيك ببطء إلى ناحية اليمين. حاول أن تبقي عظام كتفيك ملامسة للأرض بينما تقوم بالانثناء. خذ شهيقاً بينما تعود لوضع البداية، ثم أخرج الزفير بينما تخفض ساقيك إلى اليسار. استمر في التبديل بين اليمين واليسار لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ



ب

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

في تصورات المستوى ٣، سوف تستخدم قوة الرابطة بين العقل والجسد لتساعدك على حل المشاكل الانفعالية والضغوط التي قد تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام أو عدم ممارسة الرياضة. وفي تصور اليوم، أريد منك أن تستكشف عاطفتك وترى إلى أين ستأخذك. أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بأنك في حالة استرخاء تام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

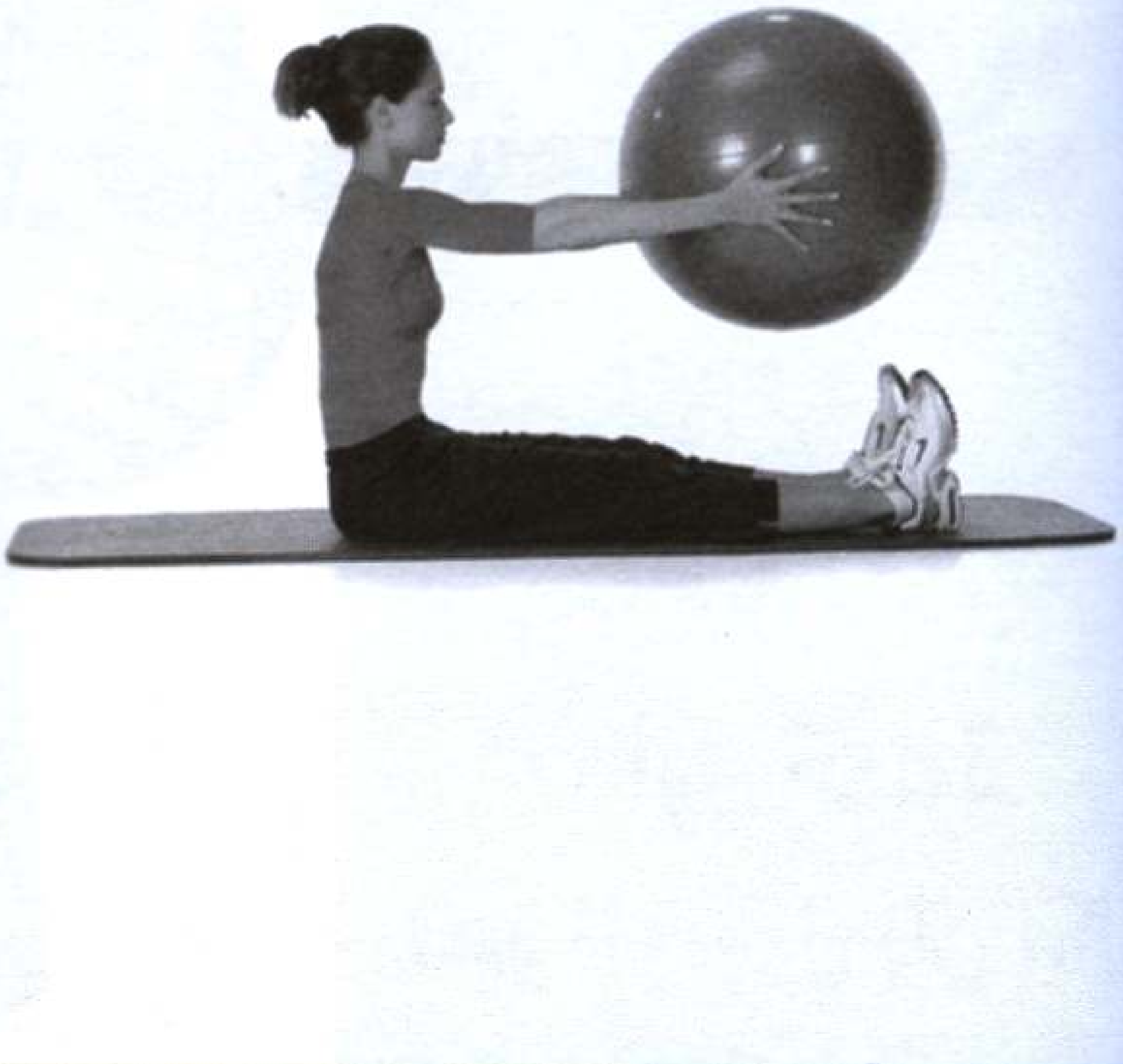
الحركة ٤: الجلوس على شكل ٧ باستخدام الكرة السويسرية

العضلة البطنية المستقيمة السفلى

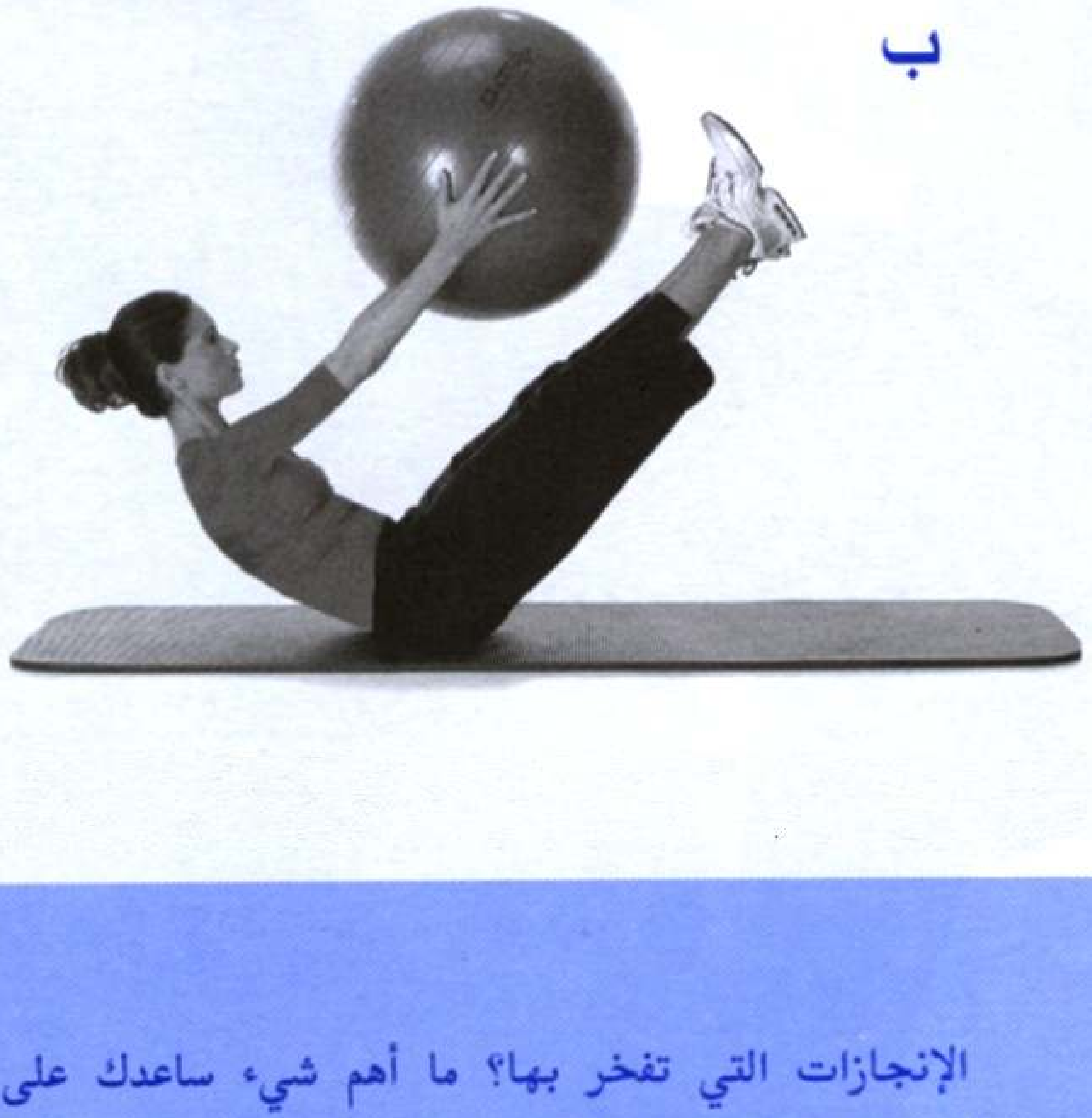
أ. اجلس على الأرض مع مد ساقيك للأمام. أمسك كرة اللياقة بين راحتي يديك مع مد ذراعيك في مستوى الصدر.

ب. ازفر بينما تميل للخلف قليلاً وترفع ساقيك حتى تصنع شكل ٧ بجذعك. حافظ على هذا الوضع لمدة دقيقة، ثم عد إلى الحركة ١ في صفحة ١٤٢. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ



ب



أطلق العنان لعاطفتك الداخلية

تخيل نفسك في المستقبل بعد سنة من الآن. تخيل نفسك كما تحب أن تكون. إنك تنجز كل الأشياء التي تريدها بقوة ونشاط. إنك تركز على أكثر الأشياء أهمية بالنسبة لك وتترك بصمتك في العالم.

كيف يبدو هذا العالم الجديد؟ ما السمات الذهنية، والجسدية، والروحية التي كشفت عنها النقاب؟ ما أهم الإنجازات التي تفخر بها؟ ما أهم شيء ساعدك على تحقيق النجاح؟ ما الذي ساعدك على التغلب على أية تحديات واجهتك في الطريق؟

بهذه الإجابات، خذ خطوة للخلف إلى الحاضر وتصور ما يجب عليك القيام به الآن لتجعل مستقبلك المتصور هذا يصبح حقيقة واقعة.

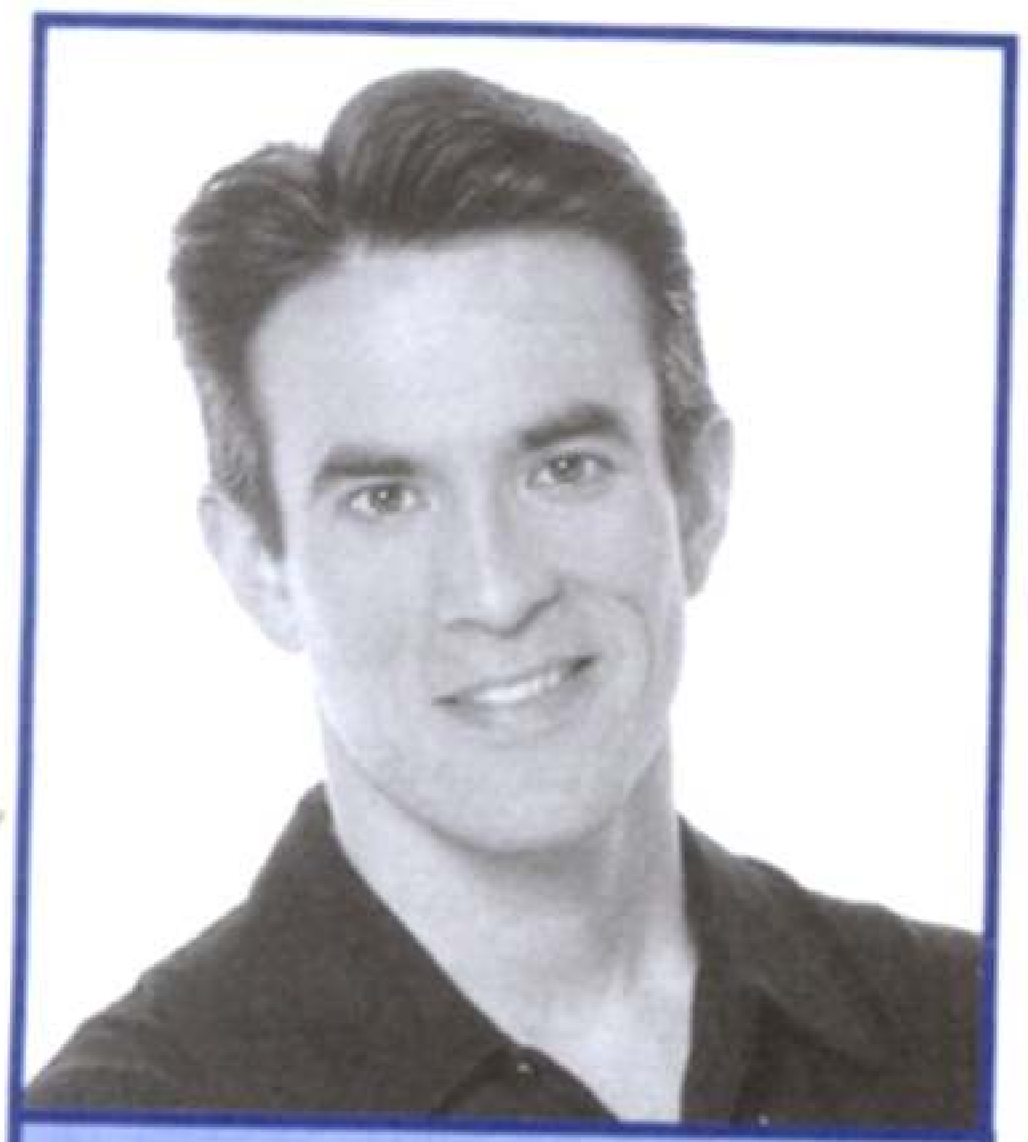
المستوى ٣
الأحد

"أول خطوة نحو الوصول إلى مكان ما هي أن تقرر أنك لن تبقى في مكانك".

- جيه. بيربونت مورجان

فكرة فعالة من جورج

حتى إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً صحياً غنياً بالخضراوات والحبوب الكاملة، فإنك قد تظل تعاني من نقص العديد من العناصر الغذائية المهمة. في الحقيقة، أوضحت نشرة حديثة وردت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية Journal of the American Medical Association أن "معظم الناس لا يتناولون الكمية الكافية من كل الفيتامينات في النظام الغذائي وحده"، وأن "البالغين يجب أن يتناولوا كبسولة فيتامينات متعددة يومياً". تناول الفيتامينات المتعددة يعطي مزيداً من التأكيد على أنك تناولت الكمية التي تحتاجها من الفيتامينات والمعادن، وخصوصاً في هذه الأيام المكدسة بالمشاغل والتي لا يسمح لك فيها بتناول الطعام بالقدر الكافي. للوصول مباشرة إلى أفضل فيتامينات وإضافات متاحة، زر موقع /www.jorgecruise.com shop.



"ضع عينيك باستمرار على هدفك. ما مدى روعة شعورك عندما تمتلك بطناً جميلة؟ إلى أي حد ستصبح حياتك رائعة؟"

حركات الـ ٨ دقائق

يوم الجزء العلوي من الجسم

الحركة ١: دفع الجسم لأعلى على كرة اللياقة

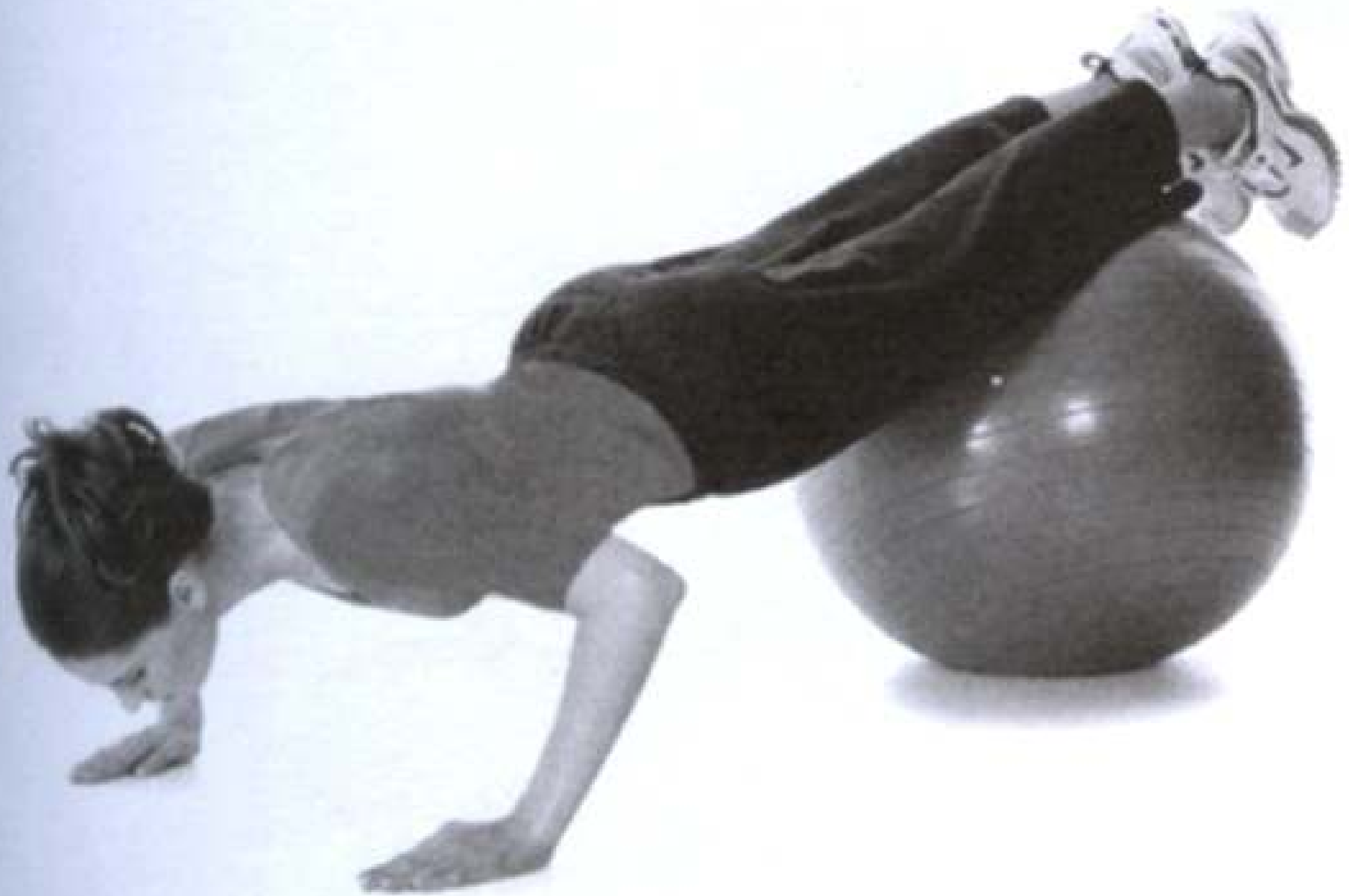
الصدر

أ. اجثُ على كرة اللياقة وضع راحتي يديك على الأرض أمام الكرة. حرك يديك للأمام بينما تزحلق ساقيك للأمام على كرة اللياقة، حتى تستقر الكرة تحت قصبتي ساقيك ويكون جسدك في وضع تمرين الضغط أو الدفع لأعلى وتكون يداك تحت الصدر مباشرة.

ب. خذ شهيقاً بينما تثني مرفقيك وتخفض صدرك باتجاه الأرض. احرص على أن تحافظ على بطنك قوياً ومشدوداً وظهرك مستقيماً ومستوياً. لا تسمح لجذعك بأن يرتخي إلى أسفل. بمجرد أن تثني مرفقيك بزاوية قدرها ٩٠ درجة، أخرج الزفير بينما تدفع نفسك لأعلى لتعود إلى وضع البداية. كرر هذا لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٢.

أ

ب



سجل الـ ٨ دقائق				
التمرين	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
المجموعات				
عدد المرات				

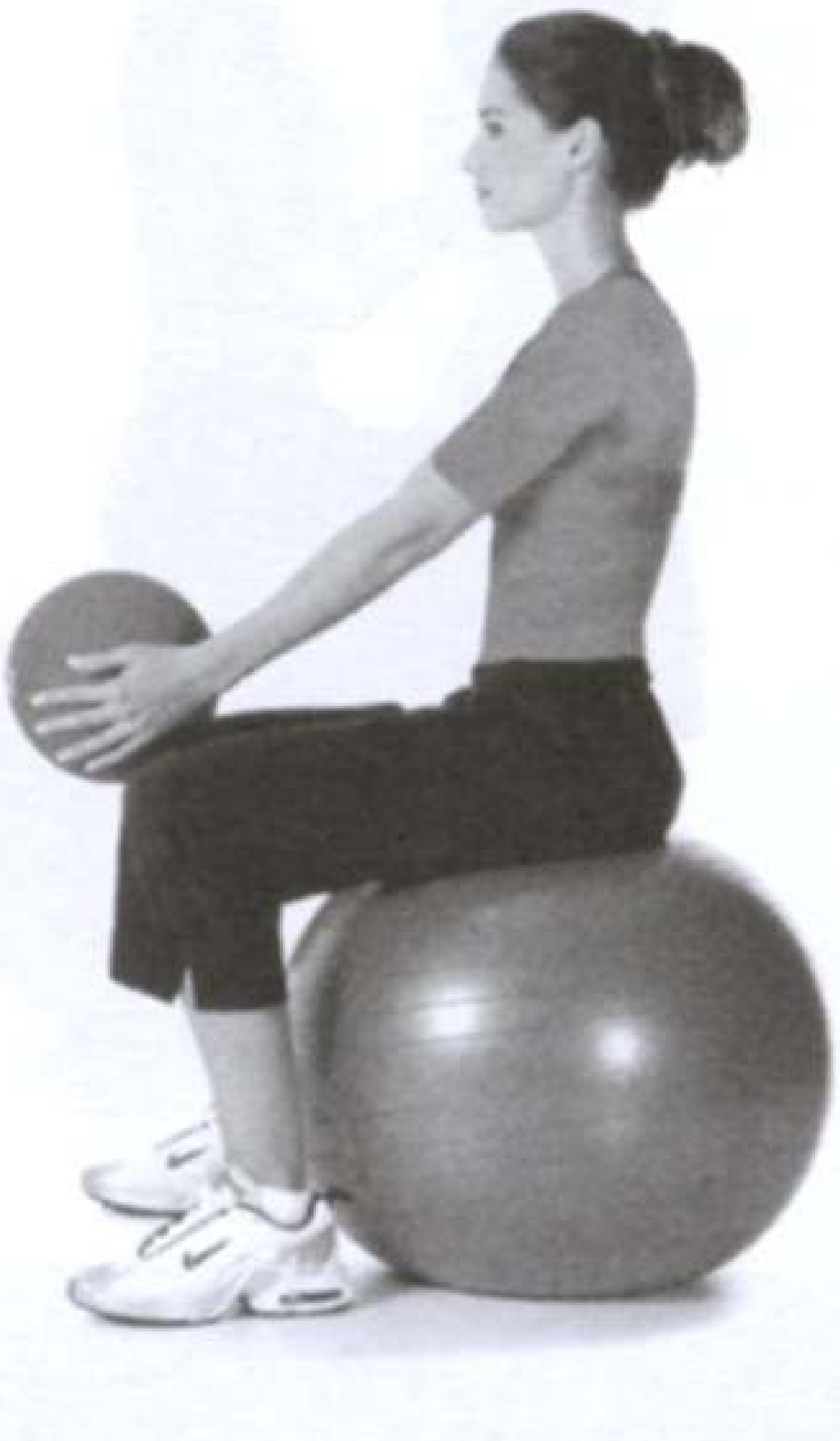
الحركة ٢: رفع ومد الذراعين أمام الجسم باستخدام كرة ثقيلة

الكتفان

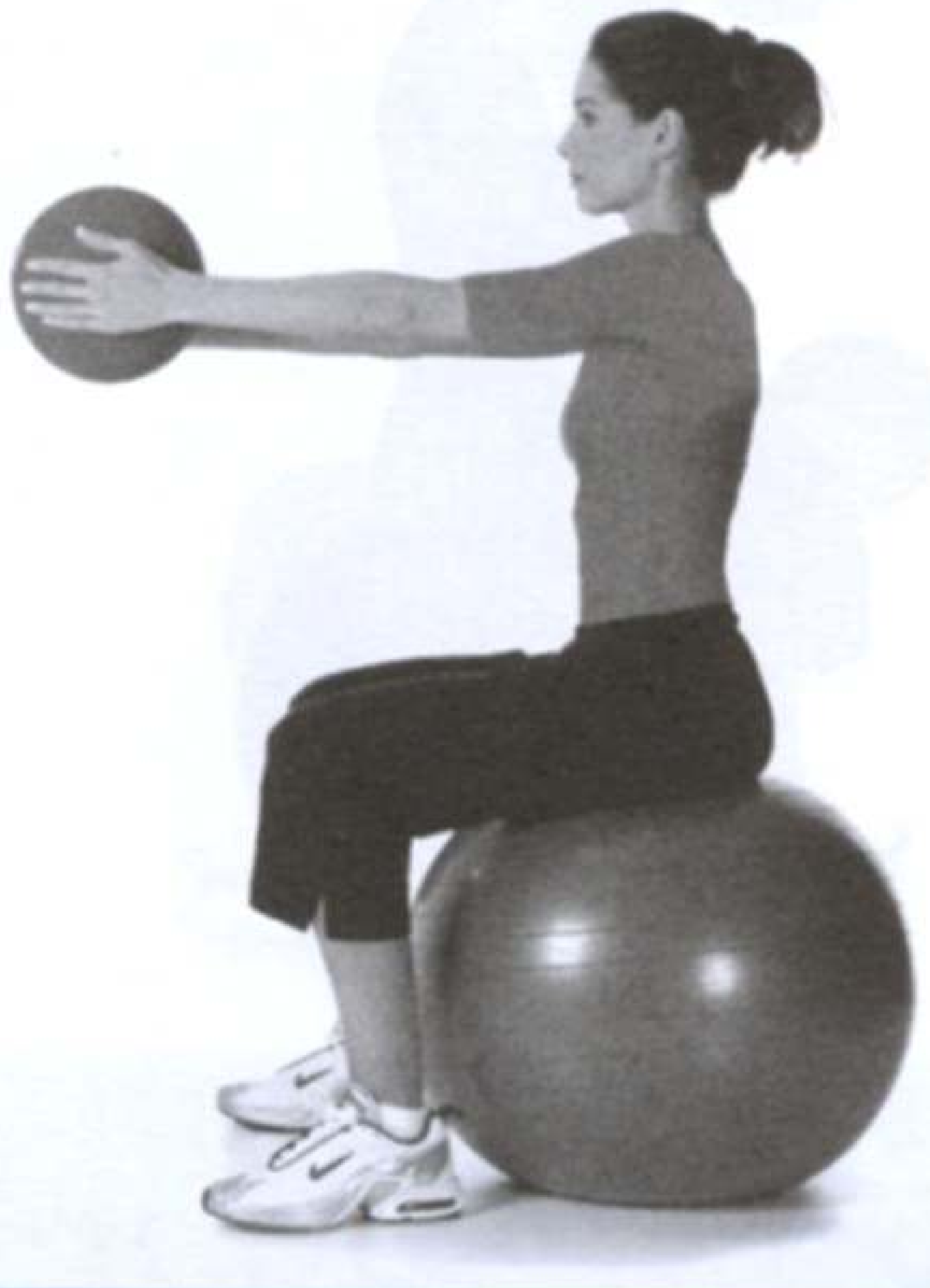
أ. اجلس على كرة اللياقة مع ثني ركبتيك ووضع قدميك مستويتين على الأرض. أمسك كرة ثقيلة بكلتا يديك مع مد ذراعيك بالقرب من الركبتين. يجب أن تكون يداك على جانبي الكرة.

ب. أخرج الزفير بينما ترفع الكرة إلى مستوى الكتفين. خذ شهيقاً بينما تخفض الكرة إلى وضع البداية. كرر هذا لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ



ب



تسلسل التمرين

١. الإحماء: قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.

٢. حركات كروز: كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.

٣. الاسترخاء: بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز

إطالة الكوبرا

يوم الجزء العلوي من الجسم (تابع)

الحركة ٣: ثني الذراعين باستخدام الكرة الثقيلة

العضلة الثنائية

أ. اجلس على كرة اللياقة مع ثني ركبتيك ووضع قدميك منبسطتين على الأرض. أمسك كرة ثقيلة بين يديك مع مد ذراعيك لأسفل بينما راحتا يديك تتجهان لأعلى.

ب. أخرج الزفير بينما تثني ذراعيك وتقرب الكرة باتجاه صدرك. خذ شهيقاً بينما تخفض الكرة إلى وضع البداية. كرر هذا لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ

ب

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

التخيل يساعدك على مواجهة تحديات الحياة بمزيد من السهولة. بدلاً من المشاكل، ترى الحلول. وعندما ترميك الحياة بمشكلة، تستطيع بسهولة أن تحولها إلى فرصة للتقدم والنمو! دعنا نستخدم التخيل ليساعدنا على تحويل مشكلة قادمة إلى فرصة، هلا بدأنا؟ أغلق عينيك، وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بأنك في حالة استرخاء تام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

الحركة ٤: إسقاط الكرة الثقيلة خلف الرأس

العضلة الثلاثية

أ. اجلس على كرة اللياقة مع ثني ركبتيك، وضع قدميك منبسطتين على الأرض. أمسك كرة ثقيلة بين يديك مع مد ذراعيك فوق رأسك، بينما يكون أعلى ذراعيك بالقرب من أذنيك.

ب. خذ شهيقاً بينما تثني مرفقيك ببطء وتخفض الكرة خلف رأسك. عندما لا تستطيع أن تخفض الكرة أكثر، أخرج الزفير بينما ترفع الكرة إلى وضع البداية. كرر هذا لمدة دقيقة واحدة، ثم ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ١٤٨. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ

ب

فرصة ذهنية

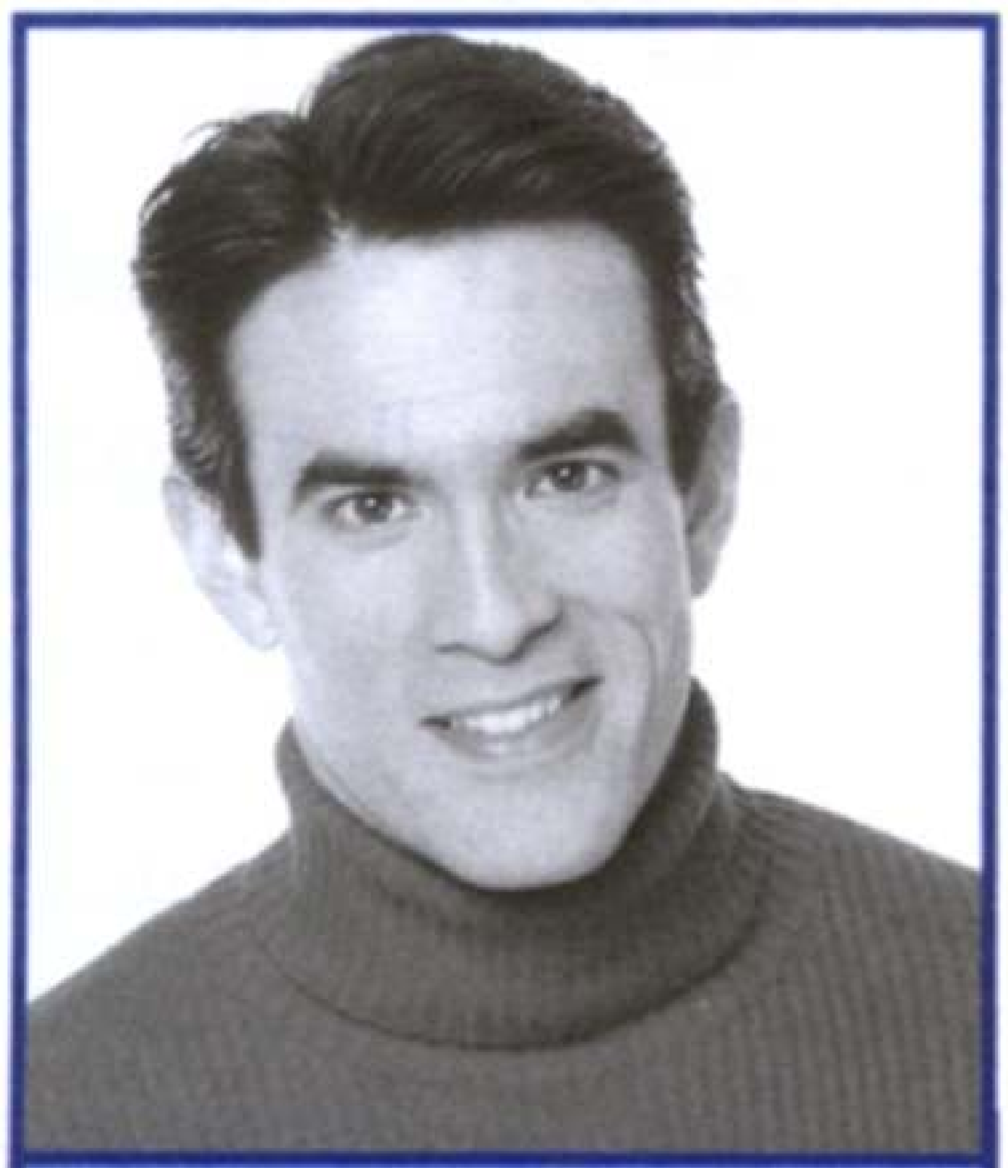
تخيل نفسك تقود سيارتك وأنت مبتهج وتغني مع الراديو. وفجأة تسمع صوت ارتطام قوي، بينما تبدأ السيارة في التقافز. لقد انفجر الإطار! تقود السيارة بهدوء إلى جانب الطريق وتُشعل أضواء الإنذار بالسيارة. تفتح باب السيارة بحرص وتقيم الموقف، ثم تذهب إلى صندوق السيارة وتأخذ الإطار الاحتياطي، ورافعة السيارة، ومفتاح الربط. تخيل نفسك وأنت تستبدل الإطار التالف بالإطار الاحتياطي بسرعة وسهولة. أليس من الرائع أن يكون لديك ذراعان قويان؟ وبمجرد أن تنتهي من استبدال الإطار، تستمر في طريقك. لا توجد مشكلة! كيف تشعر تجاه معرفتك أنك تستطيع أن تتغلب على أي عقبة قد تواجهك؟

المستوى ٣
الاثنين

"يعتمد تشكيل
الموقف
بشكل كبير على
التأثير والاقتران".

- جيم رون

فكرة فعالة من جورج



"ما الذي تعلمته منذ أن بدأت البرنامج؟ أراهن أنك إذا أخذت لحظة لتفكر، فستجد أنك تعلمت الكثير جداً!"

بعد الانتهاء من أداء حركات كروز في الصباح، من الأهمية بمكان أن تقوم بالاسترخاء بتدريب إطالة سريع للجسم بأكمله. إطالة العضلات بعد التمرين يساعد على تعادل تأثيرات حامض اللبنيك باستعادة تدفق الدم بالقدر الكافي إلى العضلات. حامض اللبنيك هو المسئول عن الإحساس بالتوهج الذي تشعر به أثناء أداء المرات القليلة الأخيرة من التمرين، والذي يجعل من الصعب عليك أداء مرات أخرى. تساعد الإطالة على إخراج هذا الحامض من الجسد وتجديد طاقة العضلات. تعجل الإطالة أيضاً من وصول العناصر الغذائية إلى العضلات، وهو الأمر الذي يعجل عملية التعافي والشفاء. هذا يعنى تقليل آلام العضلات وتقليل التعب الذي يلي التدريب. والشيء الأكثر أهمية أن الإطالة ستسمح لك بالتعافي بصورة أفضل في الفترة بين التدريبات، وهو ما سيسمح لك بالعودة بكل قوة إلى حركات كروز في الجلسة التالية (انظر صفحة ٩٥).

حركات الـ ٨ دقائق

يوم البطن

الحركة ١: شفط البطن باستخدام الكرة السويسرية

العضلة البطنية المستعرضة

أ

سجل الـ ٨ دقائق				
التمرين	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٢: وضع الغطس باستخدام الكرة السويسرية

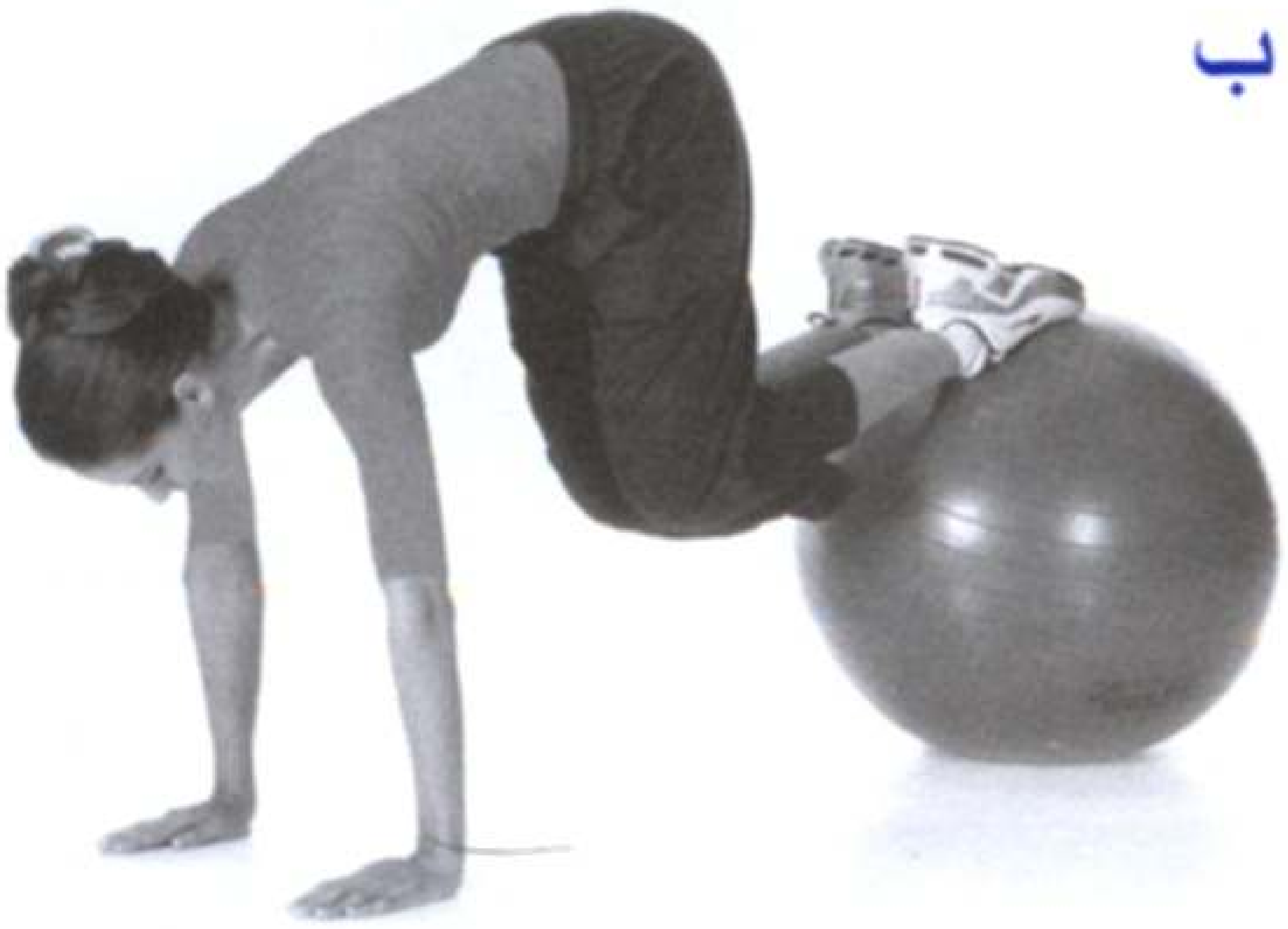
العضلة البطنية المستقيمة

أ. قف بينما تكون كرة اللياقة أو الكرة السويسرية أمامك. اجثُ على الكرة وحرك يديك للأمام حتى يمكنك أن تضع إحدى راحتي يديك على الأرض أمام الكرة ثم تتبعها راحة اليد الأخرى، مع وضع قصبتي ساقيك على الكرة. استمر في تحريك يديك ببطء للأمام على الأرض، حتى تصبح في وضع تمرين الضغط أو دفع الجسد لأعلى مع وضع قصبتي ساقيك على الكرة ويديك تحت صدرك مباشرة.

ب. شد عضلات بطنك لكي تمنع وركيك من التراخي باتجاه الأرض. ازفر بينما تثني ركبتيك، وتقترب بفخذيك من صدرك في نفس الوقت الذي تدحرج فيه الكرة للأمام. حافظ على هذا الوضع لمدة من ١ إلى ٣ ثوان، وبعد ذلك خذ شهيقاً أثناء عودتك إلى وضع البداية. بدل بين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ

ب

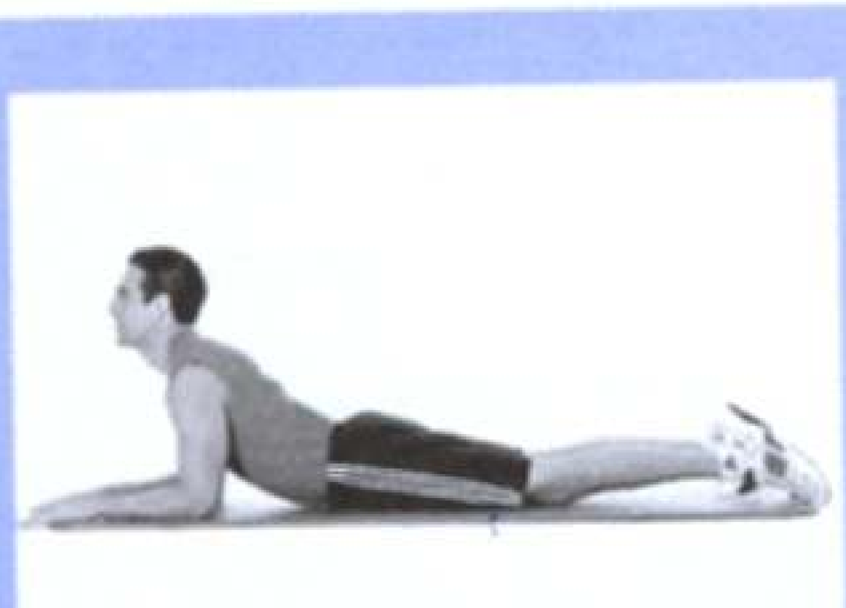


تسلسل التمرين

١. **الإحماء:** قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.
٢. **حركات كروز:** كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.
٣. **الاسترخاء:** بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز



إطالة الكوبرا

المستوى ٣
الثلاثاء

"الابتسام يتطلب
تحريك ١٧ عضلة،
والعبوس يتطلب
تحريك ٤٧ عضلة.
وفر طاقتك وابتسم".

- مجهول

يوم البطن (تابع)

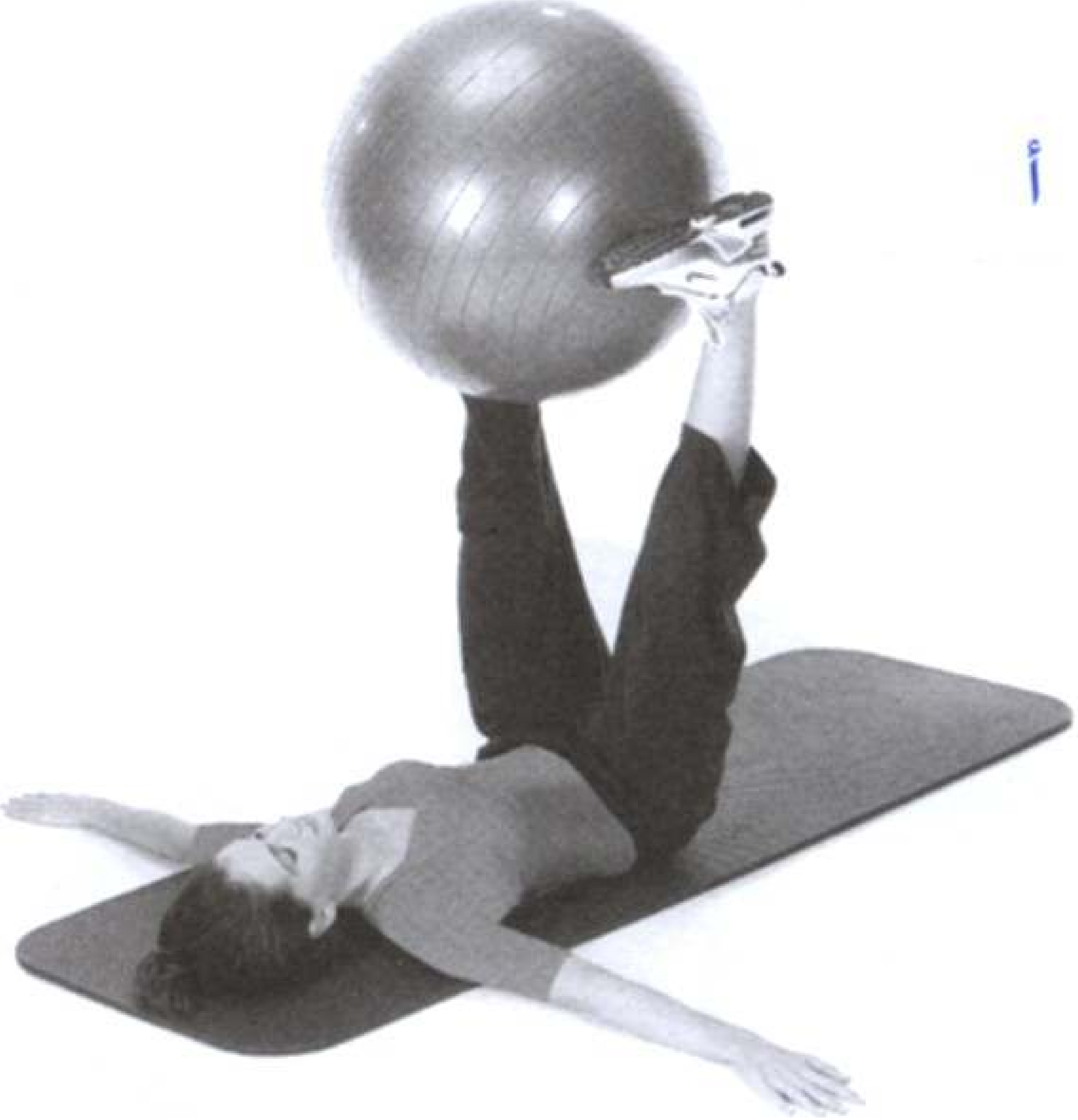
الحركة ٣: تدوير الساقين باستخدام الكرة السويسرية

العضلة المائلة

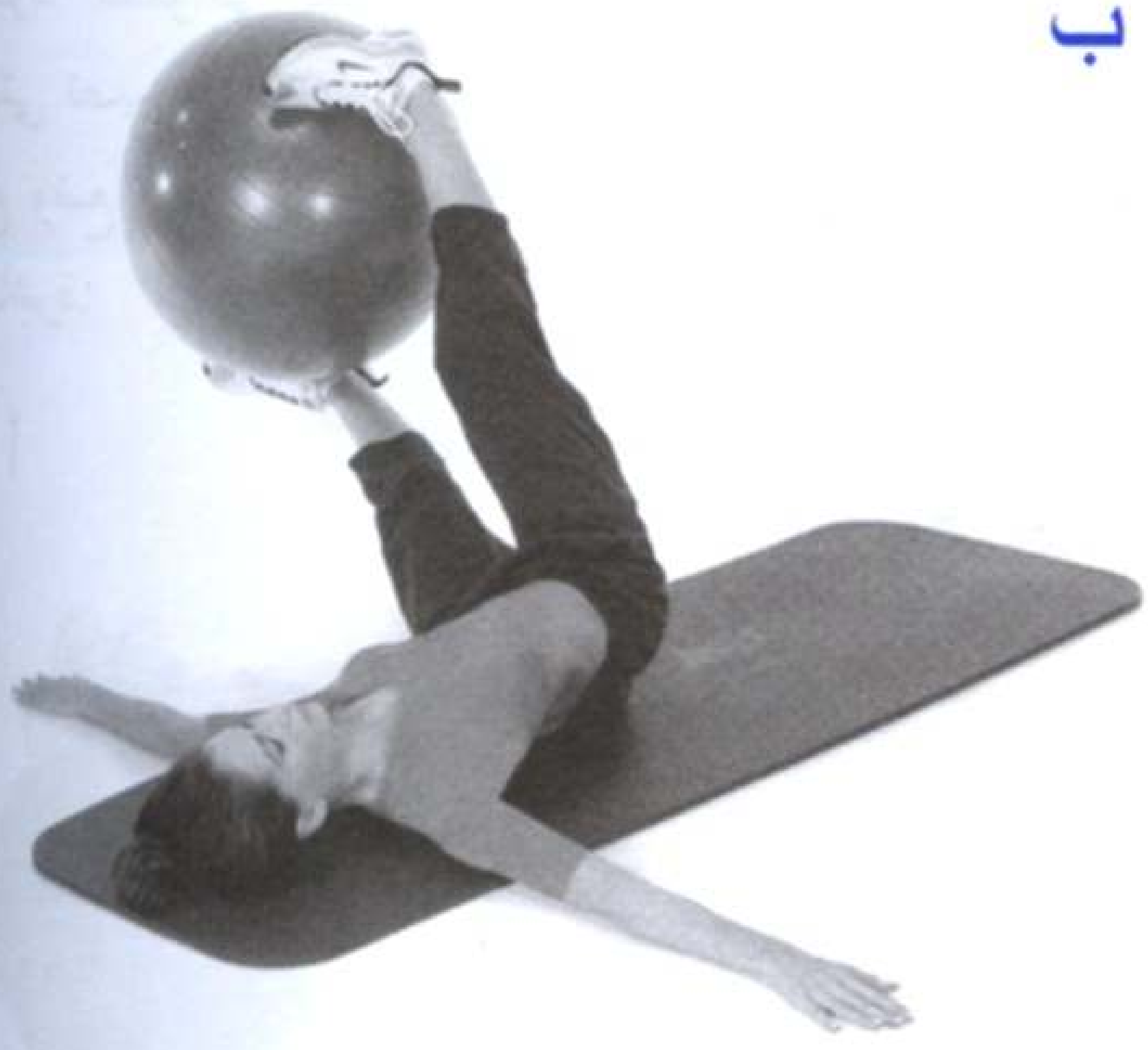
أ. ارقد على ظهرك ومد ذراعيك إلى جانبيك للخارج وضع راحتي يديك على الأرض. أمسك كرة اللياقة بين رسغي قدميك مع مد ساقيك في اتجاه السقف.

ب. أخرج الزفير بينما تخفض ساقيك ببطء إلى ناحية اليمين. حاول أن تبقي عظام كتفيك ملامسة للأرض بينما تقوم بالانثناء. خذ شهيقاً بينما تعود لوضع البداية، ثم أخرج الزفير بينما تخفض ساقيك إلى اليسار. استمر في التبديل بين اليمين واليسار لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ



ب



تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

كثير من الناس يعتقدون أن عكس الحب الكراهية. هذا ليس صحيحاً. عكس الحب هو اللامبالاة. إن الحب والكراهية في الواقع مرتبطان بدرجة كبيرة. كثيراً جداً ما يكون الأشخاص الذين نحبهم بشدة هم السبب في أعنف ثورات غضبنا. ولكن يمكنك أن تستخدم التخيل لصالحك. أغلق عينيك، وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. وبمجرد أن تشعر بأنك في حالة استرخاء تام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

الحركة ٢: وضع القرفصاء باستخدام الكرة
العضلة الرباعية في مقدم الفخذ

أ. ضع كرة اللياقة بين ظهرك والحائط، مع الميل بوزن جسمك في اتجاه الحائط لتحتفظ بالكرة في مكانها. ضع قدميك بعيداً عن الحائط بمقدار ١ إلى ٢ قدم، متباعدتين عن بعضهما بمقدار اتساع الوركين.

ب. خذ شهيقاً بينما تثني ركبتيك بزاوية قدرها ٩٠ درجة، مع الحرص على أن تبقى ركبتاك فوق رسغي قدميك مباشرة. إذا برزت الركبتان للخارج أكثر من مستوى أصابع القدمين، فحرك قدميك بوصات قليلة للأمام وبعيداً عن الحائط. وأخرج الزفير بينما تفرد ساقيك، مدوراً الكرة لأعلى الحائط بينما تفعل هذا. استمر في التبديل بين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ

ب

تسلسل التمرين

١. **الإحماء:** قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.
٢. **حركات كروز:** كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.
٣. **الاسترخاء:** بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز

إطالة الكوبرا

حركات الــ ٨ دقائق

يوم الجزء السفلي من الجسم

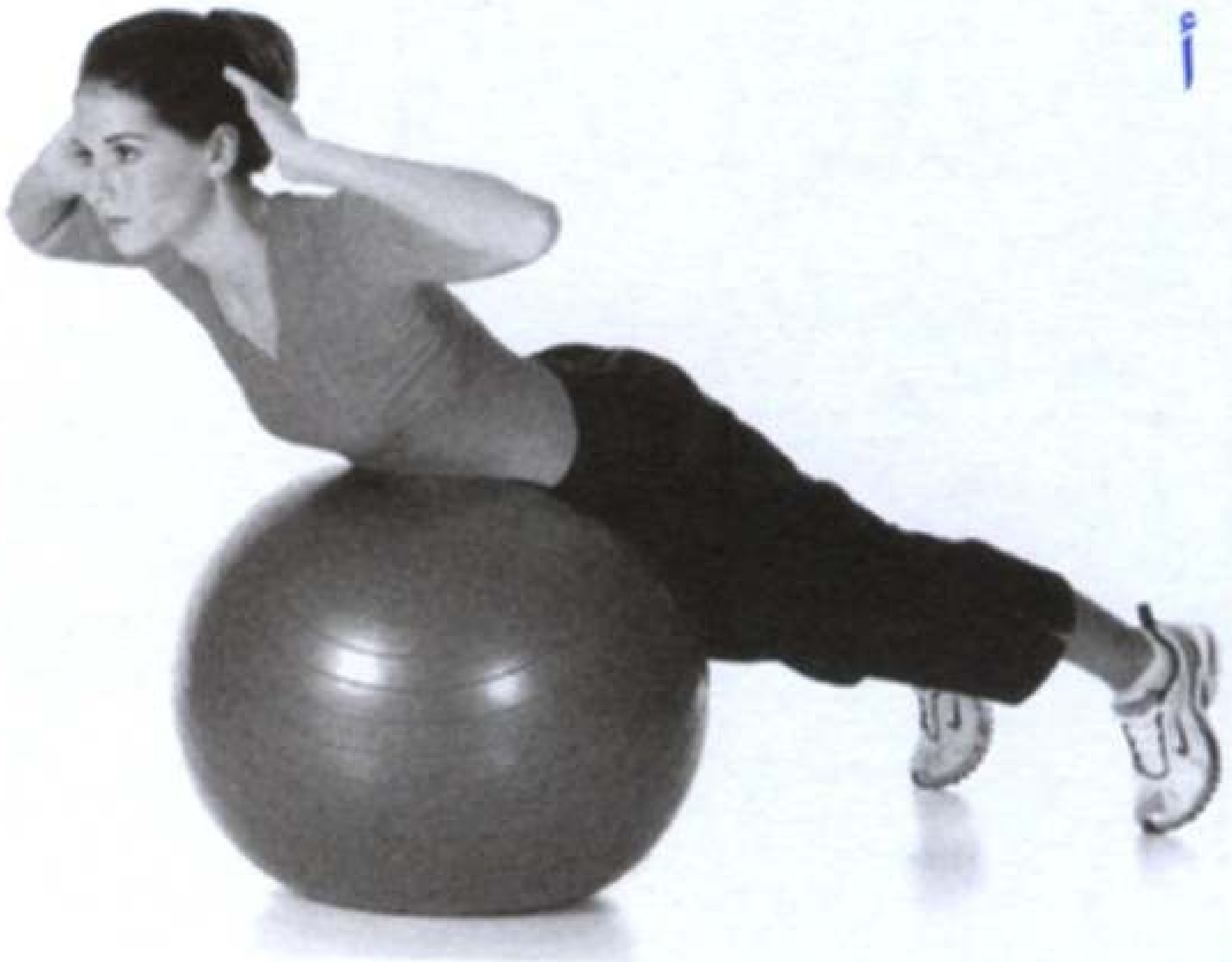
الحركة ١: تمرينات المد على الكرة

أسفل الظهر

أ. ارقد ببطنك على كرة اللياقة. ضع أصابع قدميك على الأرض بالتباعد المناسب الذي تستطيع به حفظ توازنك. ضع أصابع يديك خلف رأسك ومرفقاك ممدودان للخارج إلى الجانبين. يجب أن يصنع جسدك خطاً مستقيماً من الكعب وحتى الرأس.

ب. خذ شهيقاً بينما تخفض جذعك في اتجاه الكرة. بمجرد أن يصل صدرك إلى الكرة، أطلق الزفير بينما ترتفع للعودة إلى وضع البداية. كرر هذا لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٢.

أ



ب

سجل الـ ٨ دقائق	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
التمرين				
المجموعات				
عدد المرات				

الحركة ٤: رفع سمانة الساق باستخدام الكرة

سمانتا الساقين

أ. قف مع ثني الساق اليسرى ووضع مقدم القدم اليسرى أعلى كرة اللياقة. اضبط وزن جسدك بحيث تشعر بالاتزان التام. قف منتصباً وحافظ على وضع جسدي صحيح.

ب. ازفر بينما ترفع عقبك الأيمن عن الأرض، جاعلاً وزن جسدك يتركز على أعلى قدمك اليمنى. خذ شهيقاً بينما تخفض عقبك. استمر في رفع سمانة الساق اليمنى لمدة ٣٠ ثانية ثم بدل الساقين. ارفع بطن القدم اليسرى لمدة ٣٠ ثانية، ثم ارجع إلى الحركة ١ في صفحة ١٦٠. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ

ب

زراعة حب الذات

تذكر وقتاً في حياتك كنت تشعر فيه بمشاعر جيدة تجاه نفسك. ربما شعرت بهذا عندما أنجزت شيئاً مهماً، أو نلت جائزة، أو حصلت على ترقية في العمل. أياً كانت المناسبة، استحضر إلى وعيك ذكرى هذا الوقت السعيد كاملة.

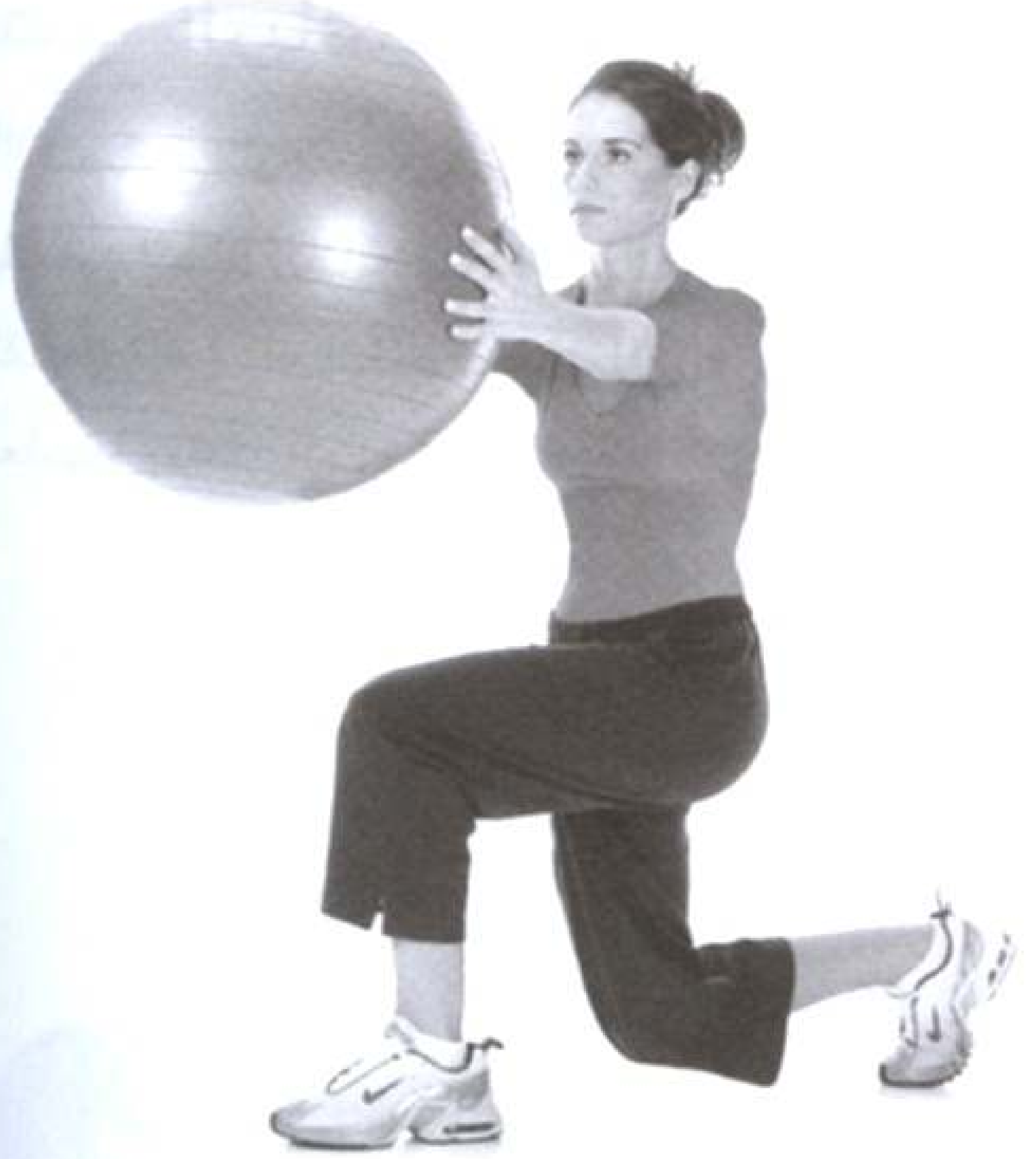
تذكر كل تفاصيل هذه اللحظة. حاول أن تشعر بالمشاعر التي أحسست بها أثناء هذا الوقت السعيد. تذكر روائح، ومشاهد، وأصوات، وأحاسيس تلك اللحظة. حاول أن تسترجع هذه اللحظة بأكبر قدر ممكن من الحيوية. خذ بضع لحظات لتستمتع بالأحاسيس الجميلة التي صنعتها بداخلك. اعلم أن هذه الأحاسيس الإيجابية موجودة دائماً بداخلك، وتنتظر منك أن تسترجعها في أية لحظة.

يوم الجزء السفلى من الجسم (تابع)

الحركة ٣: الاندفاع للأمام مع حمل الكرة

أوتار باطن الركبة

أ

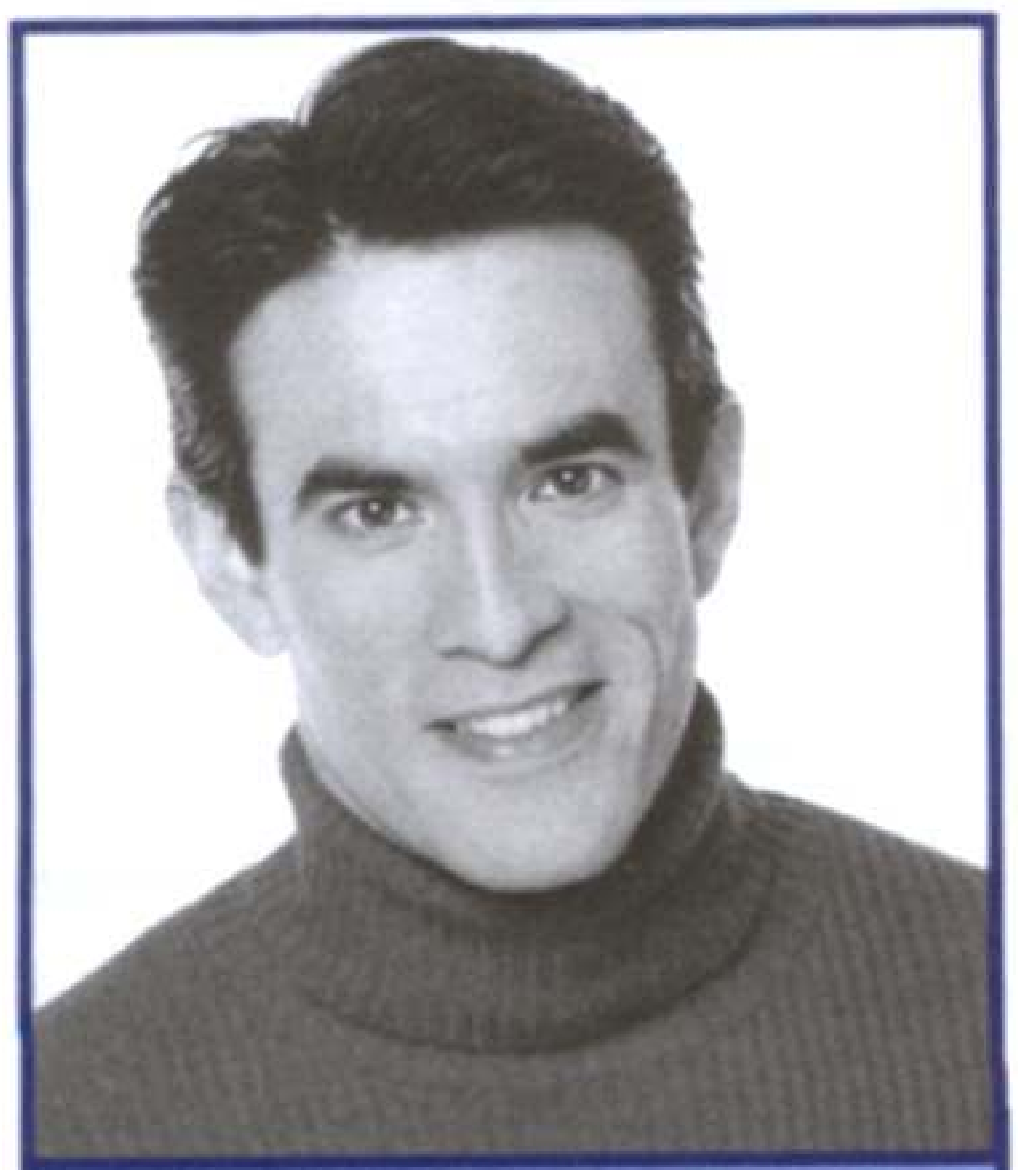


تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

أخبرتك من قبل أن أول خطوة للتخلص من تناول الطعام بشكل انفعالي تبدأ من عندك أنت. إنها تبدأ بأن تعامل نفسك بأكبر قدر من الاحترام، ويمكنك عمل هذا فقط إذا أحببت نفسك وجسدك. أحياناً يكون من الصعب زراعة حب الذات بدلاً من الكراهية. اليوم، هناك تصور من شأنه أن يساعدك. أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بأنك في حالة استرخاء تام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

فكرة فعالة من جورج

لقد نال البيض في العقود القليلة الماضية سمعة سيئة لأن خبراء الصحة اعتقدوا أنه يرفع نسبة الكوليسترول في الدم. وفي السنوات القليلة الماضية، برأت العديد من المنظمات الصحية البيض من هذه التهمة وحسنت سمعته. ورغم أن صفار البيض به نسبة عالية من الكوليسترول، إلا أنه لا يتسبب في رفع نسبة الكوليسترول عند معظم الناس. تلك أخبار سارة لأن البيض يعتبر مصدراً مهماً لنوع البروتين الذي تحتاجه العضلات لتنمو. يحتوي البيض أيضاً على فيتامين هـ الذي يحمي الخلايا العضلية من التأكسد، بالإضافة إلى عدد من فيتامينات ب المهمة والتي تساعد الجسم على حرق الدهون. معظم الدهون المشبعة في البيض توجد في صفار البيض، ولذلك أقترح عليك تناول بياض البيض الغني بالبروتين فحسب أو تناول منتجات بدائل البيض.



"كيف تغيرت منذ بدأت البرنامج؟ الآن تغير جسدك كثيراً على الأرجح؛ فماذا عن عقلك ومشاعرك؟"

الحركة ٤: الجلوس على شكل ٧ باستخدام الكرة السويسرية

العضلة البطنية المستقيمة السفلى

أ. اجلس على الأرض مع مد ساقيك للأمام. أمسك كرة اللياقة بين راحتي يديك مع مد ذراعيك في مستوى الصدر.

ب. ازفر بينما تميل للخلف قليلاً وترفع ساقيك حتى تصنع شكل ٧ بجذعك. حافظ على هذا الوضع لمدة دقيقة، ثم عد إلى الحركة ١ في صفحة ١٥٤. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

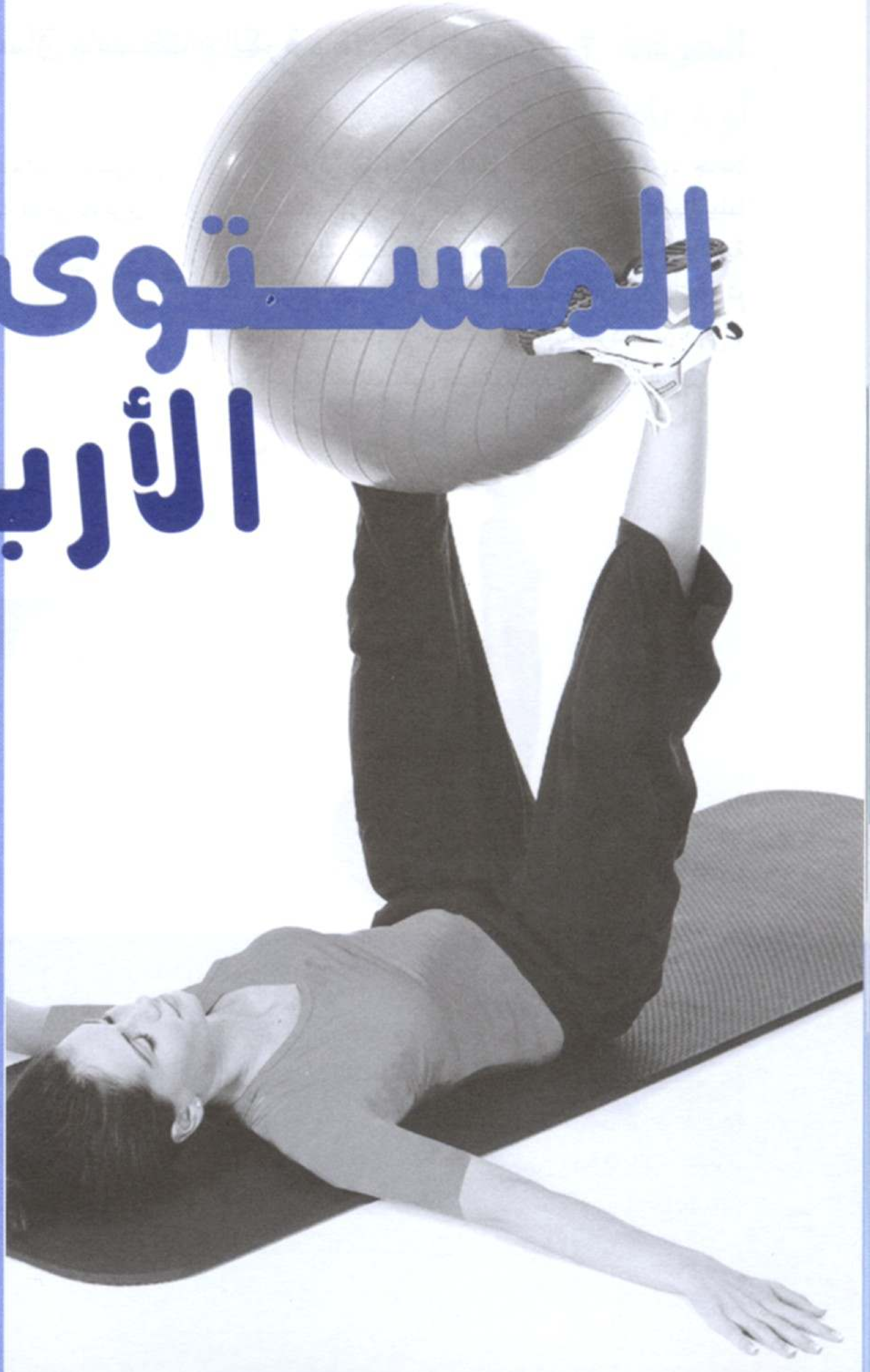
أ

ب

رؤية مشاكلك تتلاشى

أريدك أن تتخيل شخصاً بينك وبينه نزاع شخصي. قد يكون هذا الشخص زوجتك، أو ابنك، أو شخصاً في العمل. استحضر صورة هذا الشخص في عقلك. ثم تخيل تفاعلاً إيجابياً معه. ابدأ بمحادثة صغيرة. ثم تخيل نفسك تواجه هذا الشخص بما يزعجك. تخيل نفسك وأنت تعبر عما يقلقك بهدوء، ولطف، وحكمة، مع التركيز على ما يجعلك هذا الشخص تشعر به. تخيل أن هذا الشخص يستجيب بإيجابية، ربما بقوله: "لم أكن أعرف أنك تشعر بهذا". ستجد في الحال أنك إذا تخيلت نفسك ذهنياً تواجه مشكلاتك، فإنك لن تشعر بكل هذا الضغط أو القلق عندما تحاول حلها على أرض الواقع!

المستوى ٣
الأربعاء

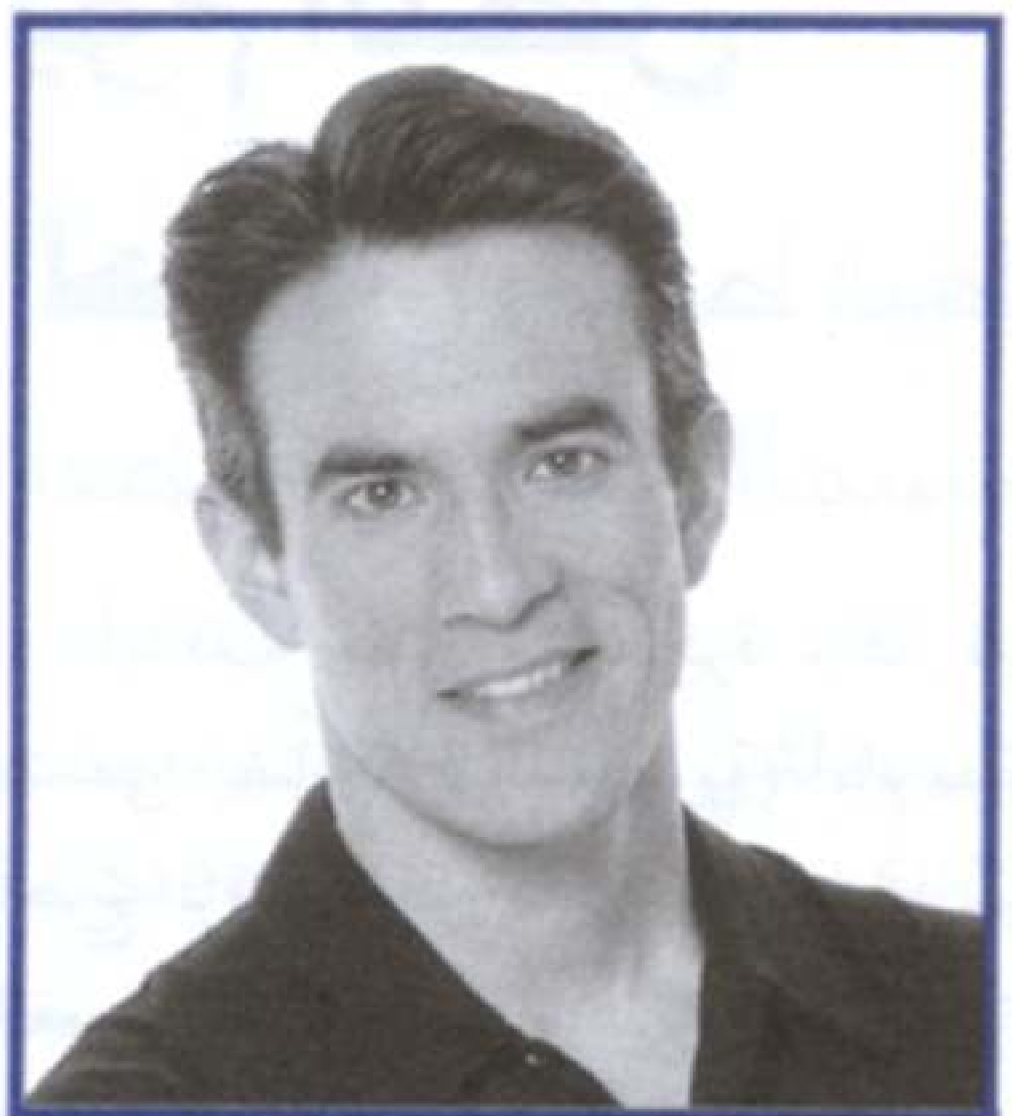


"سر بثقة
في اتجاه أحلامك!
عش الحياة التي
تخيلتها".

- هنري ديفيد ثورو

فكرة فعالة من جورج

يعتبر اللحم البقري الأحمر الخالي من الدهون ولحم الدجاج منزوع الجلد مصدرين ممتازين للبروتين، ويمكنهما أن يصنعا وجبات لذيذة، إذا كنت تعرف كيف تطهي. يشعر الكثير من الناس بالإحباط عندما يقومون بطهي البروتين الخالي من الدهون بسبب اعتقادهم أنه جاف وصعب المضغ. يمكنك أن تجعل البروتين الخالي من الدهون سهل المضغ بطهيه على درجة حرارة منخفضة. اللحم الخالي من الدهون -صدور الدجاج، أو اللحم البقري الخالي من الدهون- تُطهى بشكل أفضل بطريقة الطهي البطيء، مثل التدميس أو الطهي بالغلي البطيء. ستحصل على نكهة أفضل إذا قمت بتعريض اللحم للنار أولاً. سيساعد هذا على حبس الرطوبة. بعد ذلك، أضف السوائل، مثل الحساء، أو العصير وقم بالطهي ببطء في درجة حرارة أقل من درجة الغليان.



"لقد قطعت شوطاً طويلاً.
كافئ نفسك.
اشترِ رداءً جديداً،
أو اقضِ يوماً
في منتجع فاخر،
أو اشترِ تذاكر
لعرض مسرحي أو
حفلة موسيقية إنك
تستحق هذا!".

حركات الـ ٨ دقائق

يوم البطن

الحركة ١: شفط البطن باستخدام الكرة السويسرية

العضلة البطنية المستعرضة

أ

أ. قف بينما تُمسك كرة لياقة كبيرة مملوءة بالهواء (تسمى أيضاً الكرة السويسرية) أمام بطنك بيديك الاثنتين. أخرج الزفير بشكل كامل بينما تشفط سُرتك للداخل باتجاه العمود الفقري. حافظ على هذا الوضع لمدة من ١ إلى ٣ ثوان. وبعد ذلك، وبينما تأخذ شهيقاً، حاول أن تمدد بطنك باتجاه الكرة -دافعاً الكرة للخارج- بينما تستخدم يديك في نفس الوقت للإمساك بالكرة في مكانها، لتصنع مقاومة ضد بطنك. عندما تنتهي من الشهيق كاملاً، حافظ على هذا الوضع لمدة من ١ إلى ٣ ثوان. بدل بين هذين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٢.

سجل الـ ٨ دقائق				
التمرين	حركة ١	حركة ٢	حركة ٣	حركة ٤
المجموعات				
عدد المرات				

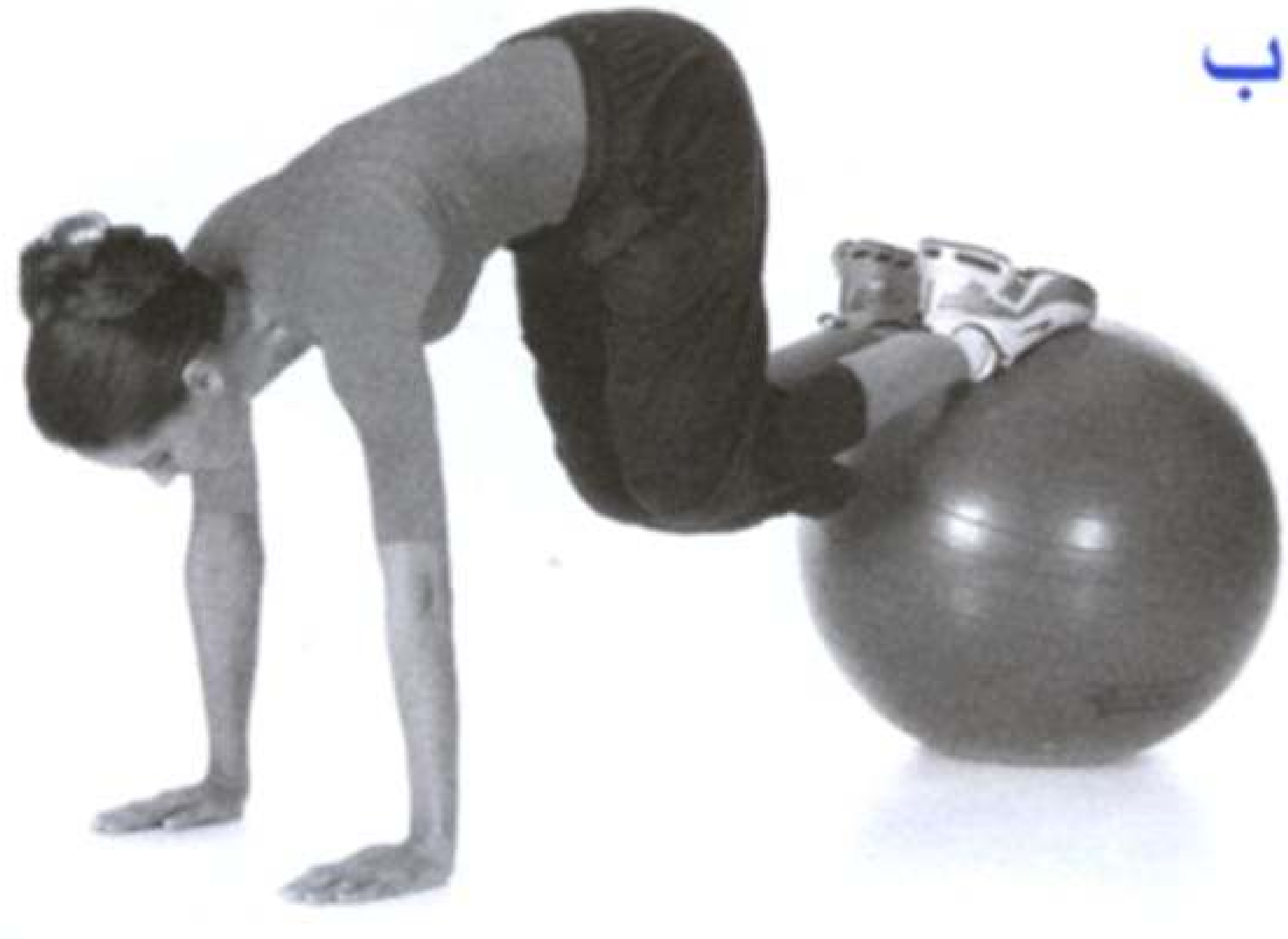
الحركة ٢: وضع الغطس باستخدام الكرة السويسرية
العضلة البطنية المستقيمة

أ. قف بينما تكون كرة اللياقة أو الكرة السويسرية أمامك. اجثُ على الكرة وحرك يديك للأمام حتى يمكنك أن تضع إحدى راحتي يديك على الأرض أمام الكرة ثم تتبعها راحة اليد الأخرى، مع وضع قصبتي ساقيك على الكرة. استمر في تحريك يديك ببطء للأمام على الأرض، حتى تصبح في وضع تمرين الضغط أو دفع الجسد لأعلى مع وضع قصبتي ساقيك على الكرة ويديك تحت صدرك مباشرة.

ب. شد عضلات بطنك لكي تمنع وركيك من التراخي باتجاه الأرض. ازفر بينما تثني ركبتيك، وتقترب بفخذيك من صدرك في نفس الوقت الذي تدحرج فيه الكرة للأمام. حافظ على هذا الوضع لمدة ١ إلى ٣ ثوان، وبعد ذلك خذ شهيقاً أثناء عودتك إلى وضع البداية. بدل بين الوضعين لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٣ في الصفحة التالية.

أ

ب



تسلسل التمرين

١. **الإحماء**: قم بالجري أو المشي في المكان لمدة دقيقة واحدة.
٢. **حركات كروز**: كرر كل حركة من حركات كروز الأربع لمدة ٦٠ ثانية. كرر هذه الدورة مرة واحدة، وستنتهي في غضون ٨ دقائق.
٣. **الاسترخاء**: بعد أداء حركات كروز، قم بأداء تمارين الإطالة (انظر صفحة ٥٩).

وضع الوقوف ورفع الذراعين لأعلى

إطالة قفز الحواجز

إطالة الكوبرا

يوم البطن (تابع)

الحركة ٣: تدوير الساقين باستخدام الكرة السويسرية

العضلة المائلة

أ. ارقد على ظهرك ومد ذراعيك إلى جانبيك للخارج وضع راحتي يديك على الأرض. أمسك كرة اللياقة بين رسغي قدميك مع مد ساقيك في اتجاه السقف.

ب. أخرج الزفير بينما تخفض ساقيك ببطء إلى ناحية اليمين. حاول أن تبقي عظام كتفيك ملامسة للأرض بينما تقوم بالانثناء. خذ شهيقاً بينما تعود لوضع البداية، ثم أخرج الزفير بينما تخفض ساقيك إلى اليسار. استمر في التبديل بين اليمين واليسار لمدة دقيقة واحدة، ثم انتقل إلى الحركة ٤.

أ

ب

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

اليوم ستستمر في زراعة الحب الداخلي للذات بواسطة التصور، وهذه المرة عن طريق رؤية نفسك من منظور شخص يهتم ويعجب بك. أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بحالة من الاسترخاء التام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

الحركة ٤: الجلوس على شكل ٧ باستخدام الكرة السويسرية

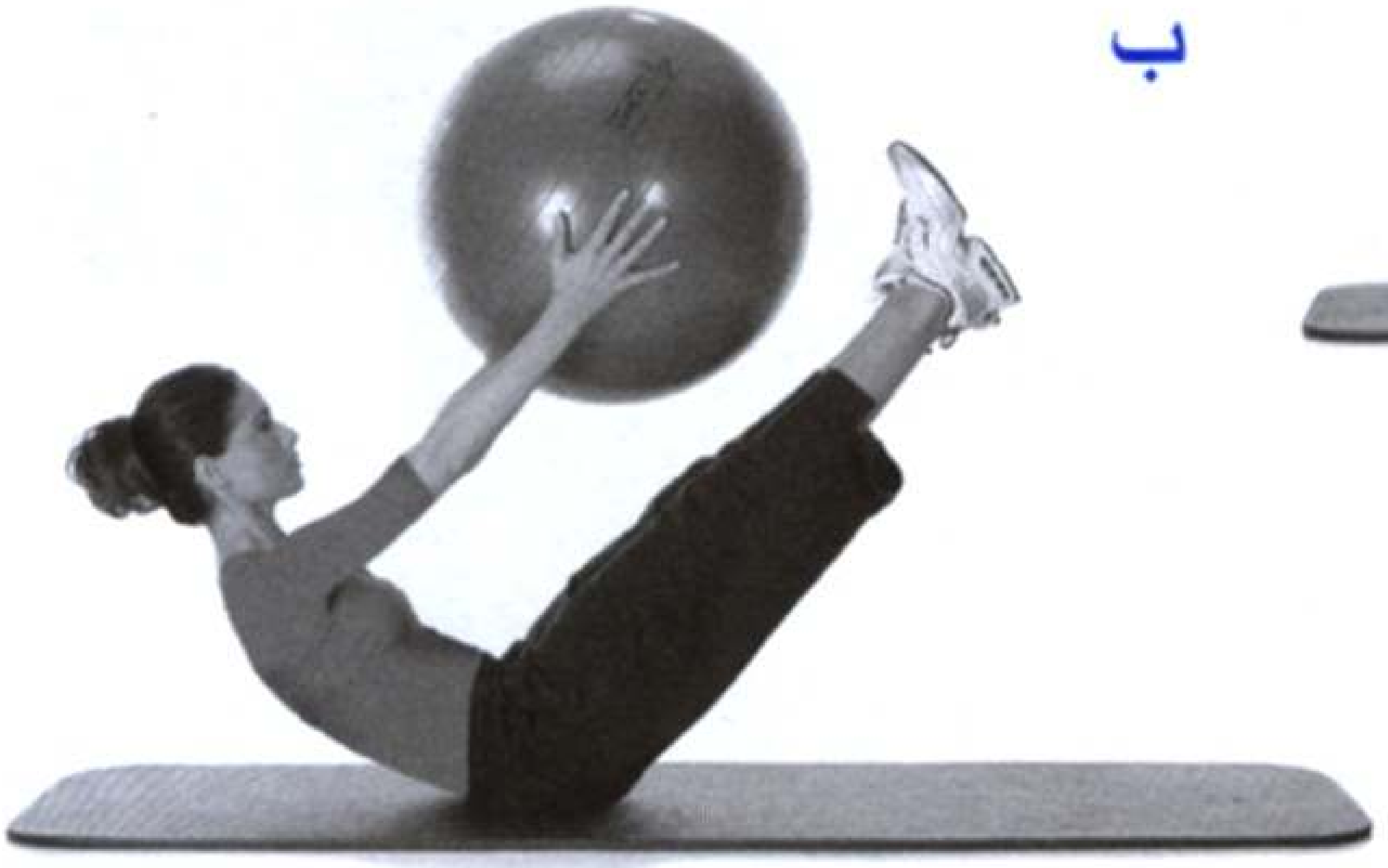
العضلة البطنية المستقيمة السفلى

أ. اجلس على الأرض مع مد ساقيك للأمام. أمسك كرة اللياقة بين راحتي يديك مع مد ذراعيك في مستوى الصدر.

ب. ازفر بينما تميل للخلف قليلاً وترفع ساقيك حتى تصنع شكل ٧ بجذعك. حافظ على هذا الوضع لمدة دقيقة، ثم عد إلى الحركة ١ في صفحة ١٦٦. كرر الحركات من ١ إلى ٤ مرة أخرى، وبذلك تكون قد انتهيت من حركات اليوم.

أ

ب



أنت على المنصة الرئيسية

حاول أن ترى نفسك من خلال عيون شخص يهتم بك بحق، مثل صديق مقرب، أو زوجتك، أو أحد أبنائك. استشعر نفس الإعجاب الذي يشعر به هذا الشخص عندما تشاهد نفسك من خلال عينيه. حاول أن ترى كل صفاتك الحسنة التي يراها هذا الشخص كل يوم.

تخيل نفسك بعيداً والأشخاص الذين يحبونك يقتربون منك ليخبروك بمدى حبهم وإعجابهم بك. راقب تعبيرات وجهك وهم يخبرونك بصفاتك الحسنة. ماذا يقولون؟ الآن تخيل المزيد من الناس جاءوا إلى الحجرة ويحدقون فيك بنفس الحب والإعجاب تماماً كهؤلاء المحبين لك والمقربين منك. وعندما تمتلئ الحجرة بالناس، يبدءون في تحيتك والتصفيق لك بحرارة!

تنظيف الجسد

يوم راحة من حركات كروز

اليوم هو يوم راحتك من حركات كروز، ولكن ليس من البرنامج. استغل اليوم لتدليل نفسك داخلياً وخارجياً. اقضِ بعض الوقت في إرخاء كل من عقلك وجسدك. اقرأ تلك الرواية التي كنت تؤجل قراءتها منذ فترة. اقضِ بعض الوقت في الحديقة أو المتنزه القريب وأنت تكتب في صفحة اليوميات الموجودة في الصفحة التالية. أو خذ سِنة من النوم بعد الظهر! هذا هو يوم الراحة، والاسترخاء، وتجديد النشاط، ويوم التنظيف الشامل لجسدك.

لتنظيف جسدك، اتبع الخطة التالية المكونة من ثلاث خطوات:

١. اشرب مخفوق بذور القطونا كوجبة إفطار. اجعله بديلاً عن الوجبة. لا تتناول أي شيء سواه. (لتتعرف على بعض ماركات بذور القطونا المفضلة لدي، زر موقع www.jorgecruise.com/psyllium).

٢. اجعل البروتين في وجبتي الغداء والعشاء بروتيناً غير حيواني. انظر الفصل الإضافي لتتعرف على بعض نماذج وجبات البروتين النباتي.

٣. اشرب ثمانية أكواب من الماء سعة كل منها ١٦ أوقية، مضاعفاً بذلك المقدار اليومي المعتاد من الماء.

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

في تصورك الأخير، تعلمت كيف تنمي حبك لذاتك. وفي تصور اليوم، ستتعلم كيف تنمي حبك للآخرين، خاصة هؤلاء الذين تواجه صعوبة في التعامل معهم. أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم.

اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بأنك في حالة استرخاء تام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

دفتر يوميات

حب أعدائك

استحضر في مخيلتك صورة شخص تواجه صعوبة في التعامل معه. بدلاً من التركيز على صفاته السلبية، ركز على شيء يجعلك تحب هذا الشخص. قد يكون هذا صعباً في البداية، ولكني أعرف أنك تستطيع عمله. استحضر الصفات الحسنة وفضائل هذا الشخص. ربما يكون مستمعاً جيداً أو يعمل بجد وإخلاص. حاول أن تتذكر وقتاً كنت فيه منسجماً مع هذا الشخص. ربما كان لطيفاً معك في وقت كنت تعاني فيه من الضغط. ازرع هذه الذكرى في عقلك وحاول استرجاع كل تفاصيلها. وبينما تقوم بهذا، اشعر بمشاعر الحب تنمو داخل قلبك. أنهِ تصورك بتمنيك أن يبقى هذا الشخص بعيداً عن المتاعب والآلام. ستندهش للتأثير الإيجابي الذي ستحدثه تمنياتك على علاقتك بهذا الشخص.

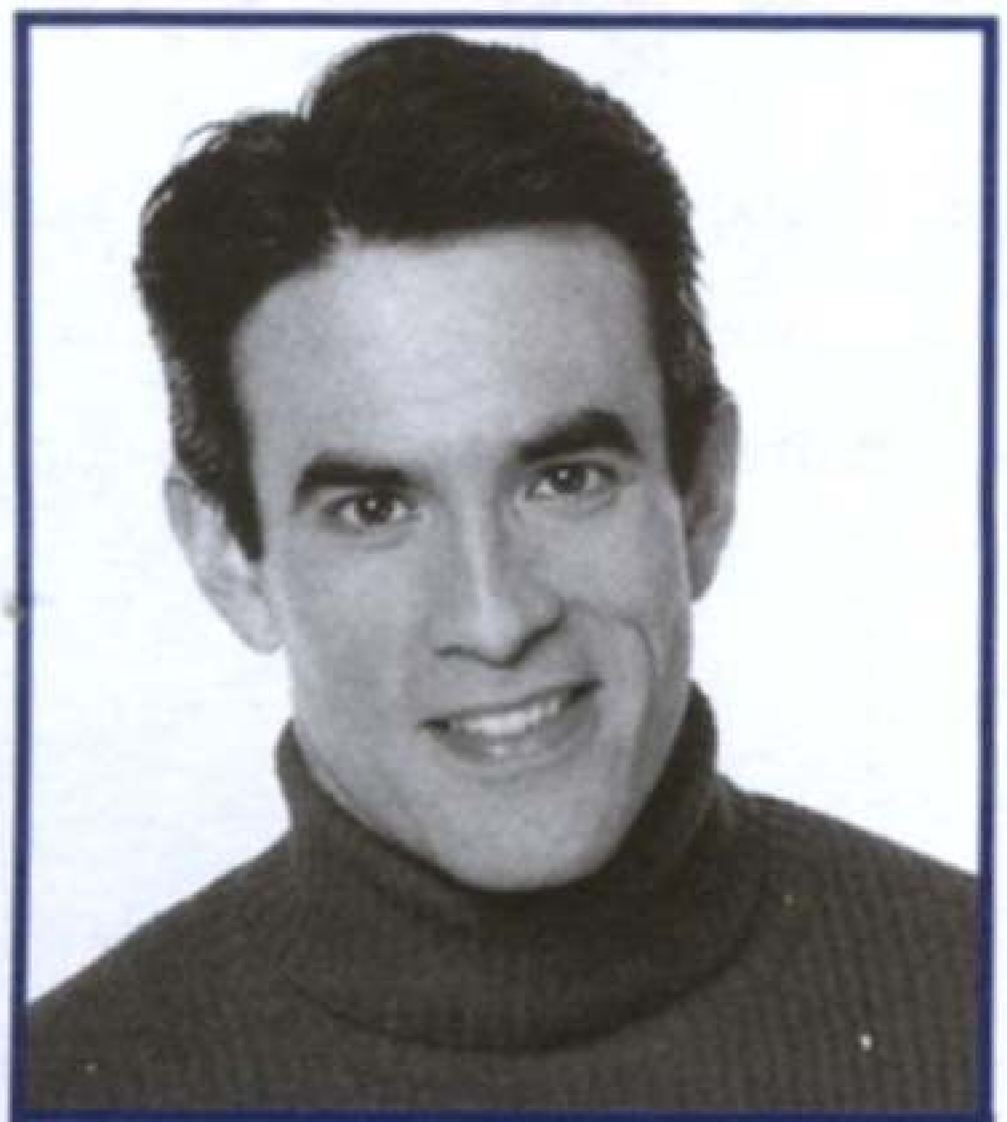
المستوى ٣
الجمعة

"نحن لا نتلقى الحكمة؛ بل يجب علينا اكتشافها بأنفسنا بعد رحلة لا يستطيع أحد أن يخوضها نيابة عنا أو يوفرها علينا".

- مارسيل بروست

فكرة فعالة من جورج

لا عجب أن ثمار الأفوكادو باحتواء كل ثمرة منها على ٣٠٠ سعر حراري و ٣٠ جراماً من الدهون قد اكتسبت سمعة سيئة. ولكن إليك الأنباء السارة. أصبح خبراء التغذية الآن ينادون بتناول ثمار الأفوكادو نظراً لفوائدها الصحية غير العادية. صحيح أن ثمار الأفوكادو تحتوي على نسبة عالية من الدهون، ولكن معظمها دهون أحادية صحية غير مشبعة ومفيدة للقلب (الدهون الجيدة!). تحتوي ثمار الأفوكادو على صبغ الليوتين المهم من أجل صحة النظر؛ وحامض الفوليك الذي يساعد على الوقاية من التشوهات الخلقية؛ ومادة معينة تقلل من كمية الكوليسترول الممتص من الغذاء. الدراسات الحديثة أوضحت أيضاً أن ثمرة الأفوكادو تحتوي على كمية مضاعفة تقريباً من فيتامين هـ -المهم لصحة العضلات- عما كان يعتقد سابقاً. لذا، هيا ضع شريحة تمثل ١/٨ ثمرة أفوكادو أو ضع ملعقة من الجوكامول على السلطة من أجل وجبة لذيذة وصحية.



"لا يوجد شيء في الحياة أفضل من أن تحقق شيئاً رغبت بقوة في تحقيقه وعزمت على ذلك. لقد ساعدك تركيزك وإخلاصك على تغيير جسدك وحياتك".

راقب تقدمك

يوم راحة من حركات كروز

اليوم هو يوم راحتك. خذ بعض الوقت تستمتع فيه بما أحرزته من تقدم. أمسك قلماً وأجب عن الأسئلة التالية. بعد ذلك اعرض علي إجاباتك عن طريق إرسالها على عنوان البريد الإلكتروني flatbelly1@jorgecruise.com.

١. ما وزنك الحالي؟

____

٢. ماذا كان وزنك الأصلي؟

____

٣. ما محيط خصرك بالبوصات؟

____

٤. ماذا كان محيط خصرك الأصلي بالبوصات؟

____

٥. ما الشيء الذي قمت به بشكل جيد هذا الأسبوع؟ ما أكثر شيء تفخر به؟

____

____

____

____

____

____

٦. ما الذي ستقوم بتحسينه في الأسبوع القادم؟

____

____

____

____

____

____

تصور تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي

اليوم ستقوم برحلة إلى المستقبل حيث ستسمع صديقاً حميماً يصفك إلى شخص لا يعرفك. هل تتلهف لمعرفة ما سيقوله؟ قم بالتصور التالي معي لمدة دقائق قليلة فقط. أغلق عينيك وخذ بعض أنفاس استرخاء من الأنف وأخرجها من الفم. اجعل كل زفير يقربك من حالة الاسترخاء العميق. بمجرد أن تشعر بأنك في حالة استرخاء تام، تكون مستعداً لأن تبدأ.

جودي تومبسون قلصت بطنها بما يعادل أربعة مقاسات!

جودي تومبسون قلصت
خصرها بمقدار ٦ بوصات

"بفضل برنامج جورج كروز "٨ دقائق في الصباح"، فقدت ٤٠ رطلاً من وزني، وكان علي تصغير حزامي بمقدار ٦ بوصات.

"برنامج جورج يجعل تمرينات البطن غاية في السهولة. وأياً كان مستوى الصعوبة، فإن كل جلسة لا تستغرق وقتاً تقريباً حتى تنتهي. استمتعت بشكل خاص بأداء تمرينات المستوى ٣ الذي يشمل استخدام كرة اللياقة. وجدت أنني لم أحصل على فوائد التمرين المحدد فحسب، ولكنني حصلت أيضاً على متعة محاولة المحافظة على توازني!

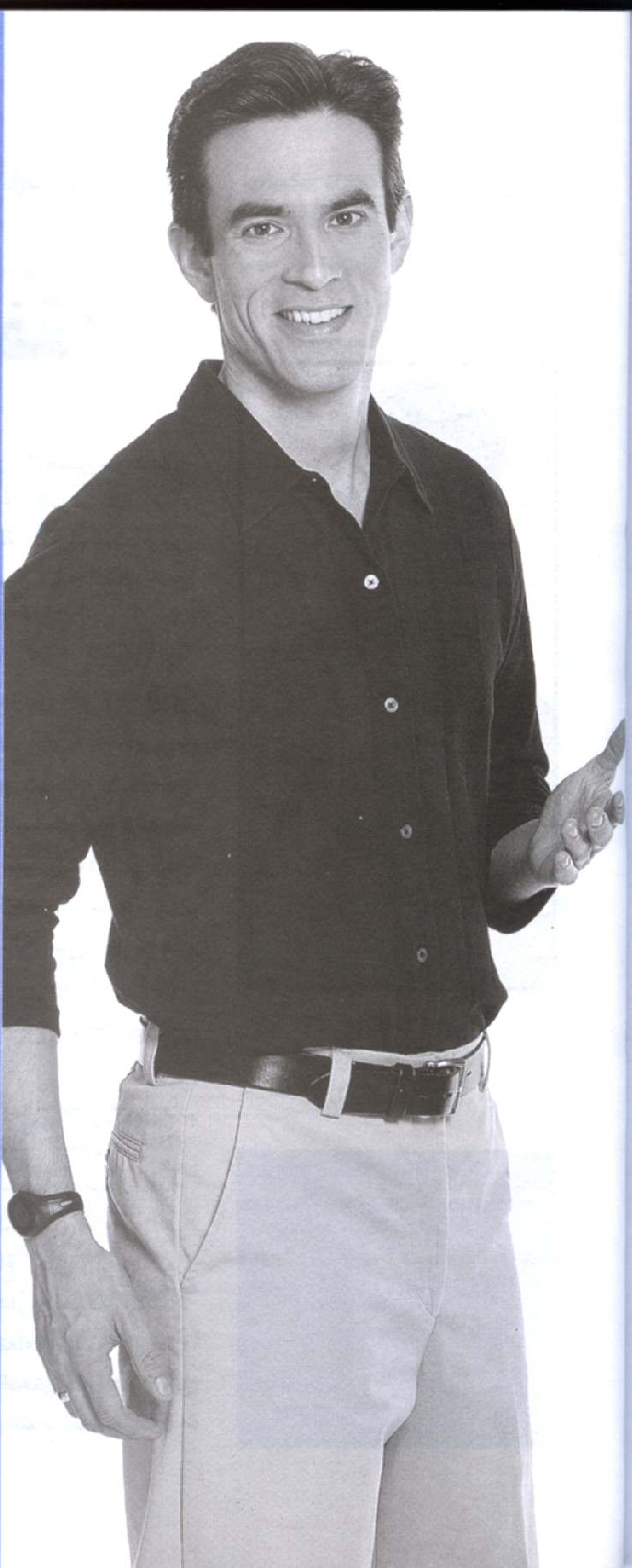
"ولقد أذهلتني النتائج التي حققتها. بدأت ووزني ٢٠٥ رطل ووزني الآن ١٦٥ رطلاً. إنني حتى لا أذكر يوماً كان وزني فيه أقل من ذلك. لقد علمني جورج أنني أملك زمام السيطرة على حياتي. لدي الآن الثقة في أنني سأحافظ على هذا الوزن. إنني أتطلع الآن بشوق إلى ارتداء ملابسي وأستمتع بذلك. من الرائع أن أستمع إلى تعليقات الناس عن حجم جسدي ومظهر بطني".

أنت؛ وفقاً لما تصفك به كلمات شخص آخر

تخيل أنه يتم تقديمك إلى جوي، زميل صديقك المقرب، لأول مرة. لقد اجتمع صديقك وجوي معاً ذات مرة يتناولان القهوة، وتم ذكر اسمك في حديثهما. يقول صديقك لجوي: "نعم، عليك أن تقابله. إنه شخص رائع وصديق ممتاز بحق". ويسأله جوي: "وما الذي يجعله رائعاً هكذا؟" ماذا يقول صديقك عنك؟ هل يتحدث عن وجودك الدائم إلى جواره بابتسامة رقيقة حينما يحتاج إليك؟ هل يقول إنك متفاهم ورقيق؟ أم أنك مخلص وشجاع؟ أو ربما يتحدث عن روح الدعابة أو حضور الذهن؟ وعندما يسأله جوي عن مظهرك، اسمع كيف يصفك صديقك، بداية من لون شعرك إلى ساقيك القويتين، ومن طابع الحسن إلى العيون الرائعة. ابتسم، لأنك تعرف أن صديقك يحبك جداً.

الفصل الإضافي

أسرار إضافية عن البطن الرشيقة



نظف جسدك من الدهون الزائفة!

قدمت لك حتى الآن عملية بسيطة مكونة من خطوتين للتخلص من دهون البطن. أولى الخطوتين -٨ دقائق من حركات كروز- تساعد على بناء العضلات التي تحتاجها لحرق الدهون. والخطوة الثانية -تناول الطعام من أجل التغذية، وليس بشكل انفعالي- تساعد على تقديم دعم إضافي لنمو العضلات النحيفة وتجنب تناول الطعام بشكل انفعالي.

سيقدم لك هذا الفصل بعض الأسرار الإضافية التي ستساعدك في النجاح بسرعة. اتبع هذه الملاحظات وستحقق هدفك بسرعة فائقة. ستحصل على المزيد من الطاقة وتشعر بالتحسن من قمة رأسك وحتى أخمص قدميك.

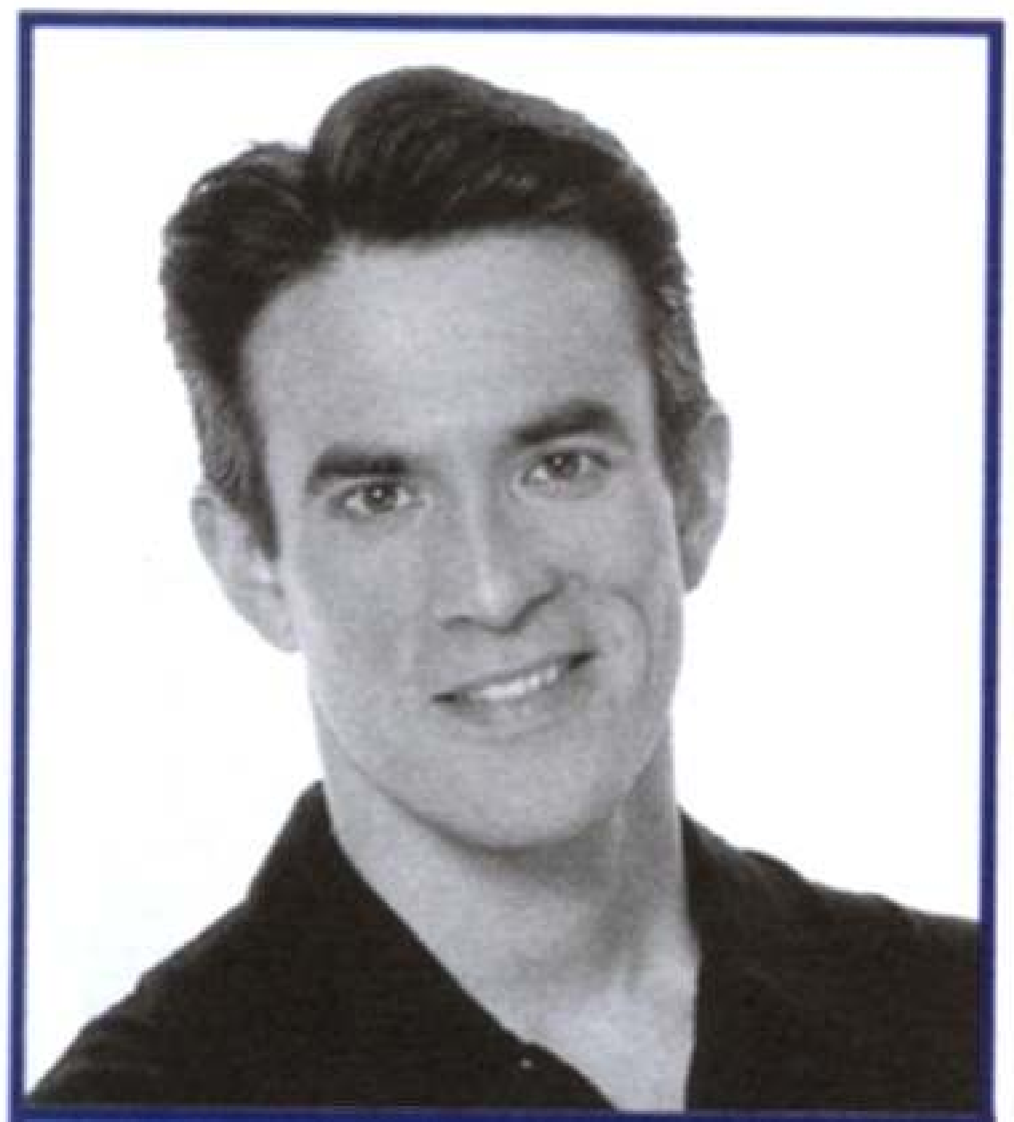
التخلص من الدهون الزائفة

إذا كنت تنشد الحصول على بطن رشيقة تماماً من أجل مناسبة خاصة مثل زفاف أو اجتماع شمل، فلن تستطيع تجاهل ما أطلق عليه الدهون الزائفة.

ما الدهون الزائفة؟ اسمح لي أن أشرح لك. في بعض الأحيان يخبرني الناس أنه بغض النظر عما يفعلونه، فإن بطونهم يظل بها بعض البروز.

عادة لا يكون هذا البروز ناتجاً عن الدهون. إنه يأتي من الهواء، والسوائل، أو الفضلات التي تتسبب في انتفاخ الأمعاء. الأمعاء الدقيقة والغليظة طولها ٢٥ قدماً. وعندما تفشل في دفع الطعام المهضوم خلالها بكفاءة، فإن الفضلات ترجع إلى أعلى، ويشبه هذا الزحام المروري إلى حد كبير. عندما يحدث هذا، تنتفخ الأمعاء ويتمدد البطن.

لقد سبق وأن أعطيتك أهم أسرار التخلص من تلك الدهون الزائفة: تنظيف جسدك أسبوعياً. هذا، بالإضافة إلى المزيد من الألياف التي ستتناولها باتباع طبق كروز، من شأنه الحفاظ على الحركة المستمرة لمحتويات الأمعاء، ومنع ارتباك وتشابك هذه المحتويات وهو الأمر الذي يؤدي إلى انتفاخ وبروز البطن.



"لا تتراجع، أو تستسلم، أو تنسحب أبداً".

"سلاح الـ ٨ دقائق"

تناول المزيد من الألياف في طبق كروز، بالإضافة إلى عادة تنظيف جسدك أسبوعيا، سوف:

- يقلل من الانتفاخ والغازات
- يدعم صحة الأمعاء
- يساعد على التعجيل بالنجاح

في الواقع، استهلاك كميات كبيرة من الألياف هو أهم سلاح ضد الدهون الزائفة. تزيد الألياف من حجم الطعام، مما يساعد على تحريك الطعام بسلاسة عبر القناة الهضمية. هذا يقلل من الانتفاخ! والمزيد من الألياف يقلل نسبة الكوليسترول، ويقلل الشعور بالجوع، ويحافظ على ثبات نسبة السكر بالدم.

وأخيراً، تناول كميات كبيرة من الألياف يساعد على منع الإصابة بعدوى الخمائر والفطريات. أعرف أن بعض السيدات يعانين بصورة مزمنة من الإصابة بفطر يسمي الكانديدا الذي يمكن أن يسبب أيضاً الانتفاخ.

عندما تزيد من تناول الألياف، افعل هذا تدريجياً. المعدة والأمعاء ستحتاجان إلى وقت لتتكيف مع كمية الألياف الجديدة. عندما تتناول المزيد والمزيد من الألياف، فإن القناة الهضمية ستتعلم أن تفرز المزيد من إنزيمات الهضم المناسبة واللازمة لتكسير الألياف ليسهل هضمها. ولذلك كن صبوراً وتقدم ببطء.

تلميحات من أجل تنظيف الجسد

في كل يوم خميس أثناء برنامج "٨ دقائق في الصباح من أجل بطن رشيقة"، أقترح عليك تنظيف جسدك بثلاث خطوات سهلة:

١. ابدأ اليوم بتناول مخفوق بذور القطونا.

٢. اشرب ثمانية أكواب من الماء سعة كل منها ١٦ أوقية.

٣. تناول بروتيناً غير حيواني في وجبتي الغداء والعشاء.

كثير من الناس لا يصدقون أن البروتين موجود في العديد من الأطعمة بخلاف المنتجات الحيوانية. العديد من الأطعمة النباتية تحتوي على بروتين عالي الجودة تحتاجه العضلات للنمو ولإصلاح نفسها. وكميزة إضافية، فإن الأطعمة النباتية بها أيضاً ألياف مهمة للحفاظ على تحرك القناة الهضمية بسلاسة. تحتل منتجات البقوليات وفول الصويا أعلى مرتبة في قائمة مصادر البروتين النباتي. ولكن بعض الحبوب الكاملة تحتوي أيضاً على كمية كبيرة من البروتين. إليك بعض نماذج وجبات البروتين النباتي التي يمكنك تناولها في وجبة الغداء أو العشاء يوم الخميس.

١. **سندوتش "سجق":** قطعة سجق إيطالي خالٍ من اللحم في الخبز الأسمر، مع الخردل، ويتم تقديمه مع البركولي المطهي بالبخار.

٢. **فاهيتا:** نوع من فول الصويا يقلى ويتبل على شواية اللحم في الهواء ويخلط ببصل مفروم وفلفل، ويقدم مع كعكة دقيق الذرة (التُرتية).

٣. **أصابع "الدجاج":** تُقدم مع شربة الخضار وشريحة من الخبز الأسمر ويوضع فوقها بعض الحمص.

٤. **سندوتش "كفتة":** كفتة خالية من اللحم تقدم مع الخبز الأسمر مع صلصلة طماطم وشريحة من جبن الموتساريلا الإيطالي مع السلطة.

٥. **سوشي (طبق ياباني):** مشهي (فول الصويا المطهي على البخار) يتبعه طبق سوشي نباتي.

٦. **طوفو مقلي:** شرائح طوفو مقلية لمدة ١٠ دقائق في زيت الزيتون على نار متوسطة الشدة، مع إضافة أي مكسبات طعم ورائحة وخلط الخضراوات المجمدة.

٧. **بيتزا:** كعكة منزلية الصنع من الحبوب الكاملة مع إضافة صلصة الطماطم، وفُتات الفطائر، وسجق فول الصويا، وجبن الموتساريلا الإيطالي، والبصل المفروم والفلفل.

٨. **البقول والأرز:** أرز أسمر مخلوط بالبصل، والفلفل، واللوبيا.

٩. **حساء وسلطة:** مقدار من حساء اللوبيا، وسلطة خضراء، وشريحة من الخبز الأسمر المغموس في زيت الزيتون.

١٠. **الوجبات النباتية المجمدة:** أي من الأطباق المجمدة، خاصة اللازانيا النباتية.

أسرار إضافية

إليك بعض الأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها من أجل التخلص من الدهون الزائفة.

الحرب الجرثومية الإيجابية. هناك دائماً عدد من الأنواع المختلفة من البكتريا، النافعة والضارة، التي تعيش في القناة الهضمية. عادة ما تكبح الأنواع المختلفة من البكتريا تكاثر بعضها البعض بصورة مستمرة، ولذلك لا تستطيع البكتريا الضارة أن تتكاثر بدون رقابة. إلا أن أشياء معينة، مثل المضادات الحيوية، يمكن أن تمحو البكتريا النافعة، وتبقي البكتريا الضارة وتسمح لها بالتكاثر. عندما يحدث هذا، كثيراً ما تشعر بالانتفاخ. ويمكن أيضاً أن تؤدي تلك الأشياء إلى عدوى الخمائر.

يمكنك أن تتجنب العدد الهائل من البكتريا الضارة بتناول أطعمة ومكملات غذائية تعيد مرة أخرى البكتريا النافعة. الزبادي هو أعظم مثال على الأطعمة التي تحتوي على البكتريا النافعة. ابحث عن الزبادي المكتوب عليه "مزارع بكتيرية حية ونشطة". يمكنك أيضاً تناول بعض المكملات التي تباع في محلات الأطعمة الصحية.

افحص حساسيتك للأطعمة. بعض الأطعمة معروف أنها تسبب انتفاخاً لبعض الأشخاص. إذا كان الانتفاخ يسبب لك مشكلة مزمنة، فتوقف عن تناول القمح ومنتجات الألبان لمدة أسبوع ثم عد إليها واحداً بعد الآخر. إذا شعرت بتحسن عندما توقفت عن تناولها وشعرت بسوء الحالة عندما عدت لتناولها، فربما كانت لديك حساسية لبعضها.

يقول الخبراء إن القمح واحد من بين أكبر سبعة أطعمة تسبب الحساسية. يحتوي القمح على نوعين من البروتين -جلوتين وجليدين- وقد تكون لديك حساسية لأحدهما أو الاثنين معاً. إذا كانت لديك حساسية ضد القمح، فلا تقلع عن الأطعمة الكربوهيدراتية المفضلة لديك. هناك عدد من الشركات الآن تبيع منتجات خالية من الجلوتين مثل المكرونة، وبعض أنواع الخبز، والمنتجات الأخرى التي تصنع في المعتاد من القمح. وكمكافأة إضافية، العديد من هذه المنتجات تصنع من الحبوب الكاملة التي تعتبر نافعة جداً لصحتك ولخط الخصر!

وبالنسبة لمنتجات الألبان، خاصة لبن الأبقار، فهي تسبب حساسية شديدة عند بعض الناس. إذا كنت لا تتحمل تناول اللكتوز، فأنت تفتقر إلى الإنزيم المهم اللازم لتكسير اللبن وهضمه. بالإضافة إلى أن تجنب اللبن ومنتجات الألبان، تحتاج أيضاً إلى قراءة الملصقات، لأن اللبن يدخل في محتويات بعض المنتجات التي تستخدم الآن بكثرة كمادة تزيد من تماسك الأطعمة المعالجة. إذا كنت تشعر بالقلق تجاه الكيفية التي ستحصل بها على القدر الكافي من الكالسيوم بدون اللبن، فلا داعي للقلق، فستحصل على احتياجاتك. فقط تناول كبسولة فيتامين مرة واحدة يومياً واشرب عصائر غنية بالكالسيوم.

انتبه إلى ما يؤذيك. بعض الأطعمة تسبب تهيج القناة الهضمية، خصوصاً إذا كنت تعاني من حالة تسمى متلازمة سرعة تهيج الأمعاء أو التهاب القولون. الأطعمة عالية الحموضة مثل الفاكهة الاستوائية والحمضية والطماطم ومنتجات الطماطم يمكن أن تسبب تهيجاً شديداً لبعض الناس. إذا تناولت كمية كبيرة منها، فستعاني من الانتفاخ والغازات. الكافيين أيضاً من المهيجات، وكذلك قد تكون الشيكولاتة. هذا لا يعني أنك يجب أن تتوقف تماماً عن تناول هذه الأطعمة. إلا أنك ستحتاج على الأرجح إلى التقليل منها. انتبه إلى نظامك الغذائي ولاحظ كم الأغذية الضارة التي تتناولها. إذا كنت تتناول أطعمة عالية الحموضة في كل وجبة -عصير برتقال في الإفطار، وعصير الطماطم في الغداء، وصلصة طماطم في العشاء- فحاول أن تتوقف عن تناول تلك الأطعمة وتناول واحداً منها فقط في اليوم. بقليل من التجريب، سيصبح لديك أطعمة تحبها بدون أن تسبب تهيج القناة الهضمية.

كن نجم إنقاص الوزن

إليك دافعاً محفزاً لتستمر في التقدم. بعد أن تصل إلى الوزن المرجو، أرسل لي قصة نجاحك في إنقاص الوزن. هذا سيضعك في السباق لتتأهل لمقابلتي شخصياً في رحلة مدفوعة التكاليف بالكامل إلى مدينة سان دييجو الجميلة!

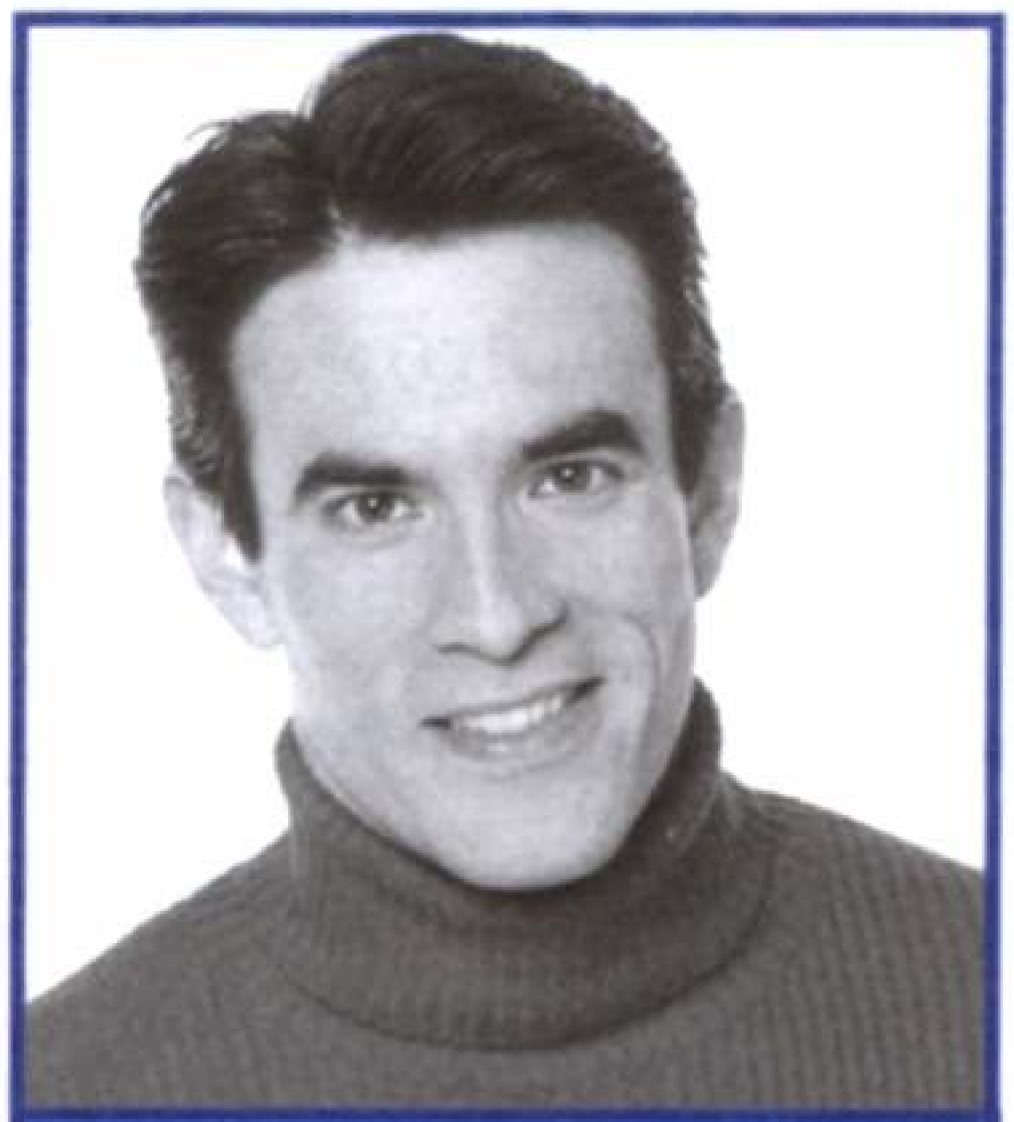
بالإضافة إلى ذلك، إذا وقع عليك الاختيار، فربما أقدمك إلى الجمهور على شاشة التليفزيون، أو في عمودي في المجلات، أو على موقعي على الإنترنت، أو في كتبي القادمة. ستصبح أنت نجم إنقاص الوزن.

إليك كيف يحدث هذا. في كل عام، أقيم احتفالاً في سان دييجو لعملائي الأكثر إلهاماً ونجاحاً. وبمساعدة فريق عملي، أختار ٢٠ شخصاً للرحلة السنوية. ستحصل على سندات مجانية، وحقيبة ملابس جديدة ضخمة، وخطة لرعاية الأشخاص المهمين جداً مصممة خصيصاً من أجلك (بقيمة تصل إلى ١٠٠٠٠ دولار). في الحفل، سأقوم بتقديمك في قاعة الاحتفالات الممتلئة بأكثر من ٢٠٠ شخص. سنجذب الكاميرات إلينا بحيث أروي قصة نجاحك المدهشة للجميع. إذن، هل أنت مستعد لتصبح ملهماً أو نموذجاً يحتذي به الملايين؟

كيف تقدم طلبك

قم بزيارة موقع
www.jorgecruise.com/redrose
وتحميل نموذج قصص النجاح. قم بملء البيانات المطلوبة وأرسله مع صورتيك "القبلية" و"البعدية" إلى العنوان الموجود على النموذج.

حظاً سعيداً، وأطيب تمنياتي!



"وضع جسدك في المقام الأول يمنحك الصحة والطاقة اللتين تحتاج إليهما لتستمتع بحياتك بكل ما فيها".

موقع الإنترنت

أدوات إضافية من جورج كروز

هل تريد المزيد؟ راجع تلك الطرق التعاونية لتأخذ خطة جورج كروز للتحكم في الوزن إلى المستوى التالي.

Jorgecruise.com: المنتدى رقم ١ للتحكم في وزن الأشخاص المشغولين

قد يصبح الحفاظ على التحفز أمراً معقداً في بعض الأحيان. قد يكون من الصعب أن تقوم بكل شيء بنفسك. فإذا كنت واحداً من عملاء موقعي، فسيصبح لديك القدرة على الاتصال بي وبالمدربين الذين سيكونون معك مباشرة لضمان فقد رطلين من وزنك أسبوعياً في ٨ دقائق. حصولك على هذا النوع من الدعم قد يكون هو الفارق بين الوصول إلى خط النهاية والجري في المكان دون تحقيق أدنى تقدم.

أهم ٧ أسباب للانضمام إلينا:

١. المساعدة: ستحصل على تشجيع مباشر ويومي مني شخصياً.

٢. الإسراع بتحقيق النتائج: تمتع بالتدريب اليومي المباشر من المدربين الذين قمت بتدريبهم شخصياً للمساعدة في زيادة فعالية جلسات تدريب الـ ٨ دقائق وتخطيط الوجبات.

٣. إنهاء تدمير الذات: انضم يومياً للمقابلات التي يستضيفها مستشارو ٨ دقائق تغلبوا على تناول الطعام بشكل انفعالي.

٤. التعرف على الأصدقاء: الحصول على التحفيز والدعم ٢٤ ساعة يومياً ٧ أيام في الأسبوع من دائرة الدعم الخاصة بنا.

٥. أدوات خاصة جداً: خطط عملية إنقاص وزنك باستخدام أدواتنا الخاصة على الموقع.

٦. آخر أسرار الـ ٨ دقائق: احضر قاعات الاستماع الحية المباشرة معي ومع كل الأعضاء الآخرين أيضاً!

٧. الشعور بالتحفز: هديتي لك، في كل مرة تفقد فيها ٥ أرطال ستحصل مني عبر البريد الإلكتروني على شكر خاص يحفزك على الاحتفال بنجاحك والاستمرار في إنقاص وزنك!

الانضمام إلى منتدانا يشبه الانضمام إلى عائلة.

سلسلة الكتب

اجمع مجموعة كتب جورج كروز لتحصل على جميع أسراري لتساعدك على إنقاص وزنك رطلين أسبوعياً في ٨ دقائق فقط! تشتمل مجموعة الكتب الكاملة الحالية على:

- **8 Minutes in the Morning**
- **8 Minutes in the Morning for Real Shapes, Real Sizes**
- **8 Minutes in the Morning to Flat Belly**
- **8 Minutes in the Morning to Lean Hips and Thin Thighs**

كل هذا متوفر في شكل كتب ومجموعة أشرطة. زر الموقع التالي على الويب www.jorgecruise.com/books لمعرفة التفاصيل الكاملة والطبعات العالمية.

نظام الفيديو

تعلم أسلوبي الفعال في التدريب وأنت في منزلك!

مع شريط الفيديو الحيوي المفعم بالطاقة هذا، ستشعر وكأنك معي جنباً إلى جنب كمدرب شخصي لك من أجل إنقاص وزنك. سأرافقك خطوة بخطوة خلال ما يساوي أسبوعاً من حركات الـ ٨ دقائق فائقة السرعة. ليس هناك أسهل من هذا. لمزيد من المعلومات، زر موقع www.jorgecruise.com/videosystem، ولكن انظر ما تقدمه أشرطتي:

- رفيق عظيم لهذا الكتاب.
- لا حاجة إلى أدوات خاصة.
- موسيقى محفزة ومنشطة لتجعلك أكثر استمتاعاً.

زيت كتان جورج كروز

أداة مهمة تساعد على بناء نسيج عضلي نحيف جديد لحرق الدهون!

زيت كتان جورج كروز عبارة عن سائل أوميجا ٣ طبيعي تماماً يساعد على ضبط الشعور بالجوع ويضيف طعماً جيداً للطعام. يستخدم كإضافة للسلطة، ويخلط بالزبادي، ويوضع على الخبز المحمص في الصباح، وغير ذلك كثير! ملعقة صغيرة واحدة فقط مع كل وجبة ستحد من شهيتك للطعام. وهو متاح أيضاً على هيئة كبسولات. لمزيد من المعلومات، زر موقع www.jorgecruise.com/flaxoil، ولكن راجع أفضل مميزات زيت كتان جورج كروز:

- يدعم بناء العضلات النحيفة.
- لا يعتبر من المنبهات مطلقاً.
- يحتوي على إنزيم الليباز الطبيعي الذي يحرق الدهون.

حول المؤلف

جورج كروز: متخصص أمريكا رقم ١ في التحكم في الوزن على شبكة الإنترنت

"الوقت هو أغلى ما تملك... فلا تهدره".

- جورج كروز

ناضل جورج كروز من أجل إنقاص وزنه في طفولته وشبابه. واليوم، أصبح المتخصص رقم ١ في التحكم في الوزن على شبكة الإنترنت للأشخاص المشغولين بالإضافة إلى أن لديه أكثر من ٣ ملايين عميل على موقعه jorgecruise.com، وهو محرر عمود "مدرب إنقاص الوزن" في مجلة Prevention التي يقرؤها ١١ مليون قارئ، بالإضافة إلى أنه صاحب أفضل مبيعات لسلسلة كتب "٨ دقائق في الصباح".

ما يجعل جورج كروز منفرداً ومتميزاً عن باقي برامج إنقاص الوزن هو أنه يضمن لك إنقاص رطلين من وزنك كل أسبوع في ٨ دقائق فقط يومياً. سر برنامجه يكمن في فلسفة ثورية مكونة من خطوتين تستعيد عمليات الأيض الطبيعية لديك بواسطة بناء عضلات نحيفة جديدة. العضلات النحيفة تجعلك تبدو أصغر سناً، وأكثر قوة، والأكثر أهمية أنها تحرق الدهون ٢٤ ساعة يومياً!

يظهر جورج كروز في مجلات New York Times و USA Today و People و Woman's World و First for Women و Self و Shape و Cosmopolitan و Fit. وظهر أيضاً في برامج وشبكات Oprah و CNN و Good Morning America و Dateline NBC و Lifetime TV و The View .

ليس هناك متخصص آخر في إنقاص الوزن لديه كل هذا العدد من العملاء الذين ذكروا أنهم استطاعوا إنقاص وزنهم رطلين أسبوعياً بشكل متسق في ٨ دقائق فقط يومياً. هذا يجعل جورج واحداً من أحدث وأكثر أخصائيي إنقاص الوزن المطلوبين سواء على شبكة الإنترنت أو خارج نطاقها.

جورج أيضاً مرشح الجمعية الوطنية لمتخصصي اللياقة للقب مدرب اللياقة لهذا العام، وقد أطلق عليه أرنولد شوارزنيجر لقب مستشار اللياقة والرياضة الخاص لحاكم ولاية كاليفورنيا، الذي هو شوارزنيجر نفسه. بالإضافة إلى أن جورج هو عضو جمعية الصحفيين للرعاية الصحية، وهي مؤسسة غير ربحية ولكنها تهدف إلى زيادة وعي الجماهير بقضايا الرعاية الصحية. يتحدث جورج الإنجليزية والأسبانية بطلاقة.

وبالاستفادة من معارفه وشهاداته التي حصل عليها من جامعة كاليفورنيا في سان ديجو (UCSD)، وكلية دارتماوث Dartmouth، ومعهد كوبر لأبحاث الأيروبك Cooper Institute، والكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)، والجمعية الأمريكية للتمرينات (ACE)، يكرس جورج نفسه من أجل مساعدة الأشخاص الذين ليس لديهم وقت كافٍ على إنقاص وزنهم وتحقيق أحلامهم.

يعيش جورج في سان ديجو مع زوجته هيثر. ويمكن الاتصال به عبر موقعه على الإنترنت jorgecruise.com.

انا وزوجتي، هيثر